

Recetas Saludables para la Diabetes y más....



Programa para el Control de la Diabetes en Nebraska

**División de Prevención y Control de
Enfermedades Crónicas**

**Departamento de Salud y Servicios
Humanos de Nebraska**

301 Centennial Mall South

P.O. Box 95026

Lincoln, Nebraska 68509-5026

Teléfono (800) 745-9311

Comer saludablemente debe ser importante para todas las personas, tengan diabetes o no. La comida saludable también puede ser rica. Estas recetas son para cualquiera. Esperamos que disfrute esta serie de recetas e ideas para comer saludablemente. No reclamamos la originalidad de las recetas incluidas en este libro. Es difícil encontrar recetas nuevas y originales.

*Kathy Goddard, RD, CDE, LMNT
Administradora del Programa para el Control de la Diabetes*



Este libro de cocina está dedicado a las miles de personas en Nebraska que han sido tocadas por la Diabetes a lo largo de su vida.

Esta es una versión revisada de “Recetas saludables para la diabetes y más...” que contiene correcciones menores y actualizaciones. Las recetas y el contenido básico no ha cambiado.

AA/ADA/EOE

Tabla de Contenidos

No. de Página

Comer Inteligentemente	1
Elija MiPlato.....	2
¿Qué cuenta como una ración?.....	3
Etiquetas en los Alimentos	4-5
Notas.....	6
Frutas y Verduras – Más Cuenta	7-8
Botanear Saludablemente	9-10
Ideas para Botanear	11
Alternativas de Ingredientes para Recetas	12-13
Consejos para Cocinar Sanamente	14
Términos de Cocina	15
Lineamientos para comer en Restaurantes	16
Comer con Variedad	17-18
Comer con poca grasa en Restaurantes	19
Términos de preparación de comida en Restaurantes	20-21
Comer en la Vía Rápida	22-24
Notas	25
Medidas en la Cocina	26-27
Notas	28
Aperitivos	29
Tortillas Horneadas	29
Dip de Frijol	29
Notas	30
Bebidas	31-36
Té de Arándanos y Frambuesa	31
Té especial	31
Cidra Caliente	32
Limonada Fresca	32
Licuado de Mora Azul	33
Licuado de Piña	33
Impostor de Champaña	34
Ponche de Arándanos	34
Jugo de Tomate Caliente y Picante	35
Chocolate Caliente	35
Café con Leche y Canela	36
Panes	37-44
Bizcochos	37
Bizcochos de Canela y Pasas	38
Muffins	39
Muffins de Avena y Puré de Manzana	40
Muffins de Manzana bajos en grasa	40
Pan “English Muffin”	41

Pan de Arándanos	42
Bolillos	43
“Popovers”	43
Pan Francés `a la Orange	44
“Buttermilk-Oatmeal Pancakes”	44
Ensaladas	45-54
Ensalada de Albaricoque	45
Ensalada de Manzana	45
Ensalada de Zanahoria y Pasas	46
Ensalada Waldorf	46
“Mold” de Arándanos y Apio	47
Ensalada Congelada de Fresas	47
Vegetales Marinados	48
Ensalada Romana de Frutas	48
Ensalada “Easy Spring”	49
Ensalada de Papa con Eneldo	49
Ensalada de Brócoli y Coliflor	50
Ensalada de Brócoli y Frijol	50
Ensalada de Col	51
Ensalada de Tabouli	51
Ensalada de Atún y Zanahoria	52
Ensalada de Camarón y Verduras	52
Ensalada de Brócoli y Camarón	53
Ensalada de Pollo	53
Aderezo “Buttermilk” para Ensalada	54
Sopas	55-59
Sopa de Lenteja	55
Sopa Italiana de Verduras (Minestrone)	55
Sopa de Papa	56
Sopa de Arroz y Jitomate	56
Crema de Jitomate	57
Chícharos al Jerez	57
Chili de Pavo	58
Sopa de Fideos y Pollo estilo casero	58
Sopa Picante de Frijoles y Vegetales.....	59
Notas	60
Vegetales y Guarniciones	61-69
Salsa de Garbanzo y Jitomate	61
Guiso de Verduras Italiano Mexicana	61
Jitomates Parmesanos a la Albahaca	62
Elote en Escalopas	62
Guisado de Ejotes	63
Camotes Horneados	63
Verduras y Papas Asadas	64
Papas Fritas con Queso (en Horno de Microondas)	64

Guiso de Ejotes con Arroz	65
Col Agridulce	65
Arroz Ole`	66
Arroz Español	66
Arroz Festivo	67
Frijoles Rojos y Arroz	67
Guiso de Arroz (Wild Rice)	68
Pan para Relleno	68
“Northlands Wild Rice Casserole”	69
Notas	70
Aves, Pescado y Platillos Principales	71-85
Pollo al Cilantro	71
Enchiladas de Pollo	72
Albóndigas con Arroz	73
Rollos de Col Suecos	74
“Beef Burgundy”	75
Jamón en Rebanadas con Fruta	76
Pavo Stroganoff	77
Linguine con Verduras	78
Lasaña con Verduras	79
Pollo Frito al Horno	80
Bistec Marinado	81
Pollo al Limón “A la Parilla”	82
Ensalada de Pollo a la Parilla con Vinagreta de Frambuesa .	82
Pollo Agridulce	83
“Red Snapper” Picante	84
Camarones Horneados al Limón	84
“Sloppy Joes”	85
Postres	86-93
Tarta de Manzana	86
Tarta de Durazno	87
Tarta de Queso con Limón y Cerezas	88
Fresas con Crema	88
Mousse de Piña y Pistaches	89
Natilla Horneada	89
Tarta de Cereza con Avena	90
Galletas Integrales de Azúcar y Canela	91
Pastel de Angel (Angel Food Cake)	92
Pastel de Piña	92
Pay de Calabaza con Piña	93
Misceláneos	94-95
Salsa Fresca	94
Salsa de Frijoles Negros	94
Salsa de Ajo para Marinar	95
Aderezo Estilo Ranchero	95

Recursos para la Diabetes	96
Índice	97-98

Comer Inteligentemente

Comer bien, controlar el peso y hacer ejercicio regularmente ayudará a manejar la diabetes exitosamente. Los siguientes lineamientos son importantes para el control de la diabetes.

Granos Enteros, Pan, Cereal, Arroz y Pasta: Estos alimentos proveen carbohidratos complejos (almidón), los cuales son una excelente fuente de energía, y una buena fuente de vitaminas, minerales y fibras. La fibra puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol y a controlar el apetito. Estos alimentos son naturalmente bajos en grasa y colesterol. Solo recuerde no adicionar grasa extra.

Frutas y Verduras: Las frutas y verduras proveen vitaminas y minerales, tales como vitamina A y C, potasio, ácido fólico, hierro y magnesio. Estos alimentos son naturalmente bajos en grasa y sodio, y pueden ser una buena fuente de fibra.

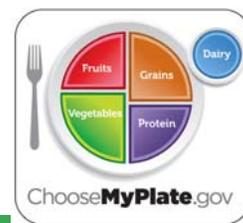
Carne Maciza, Pollo, Pescado y Proteínas: La carne, el pollo y el pescado proveen proteínas, hierro, vitamina B y zinc. Otros alimentos proteínicos de éste grupo son buenas fuentes de vitaminas y minerales. Escoja cortes delgados de carne y elimine la grasa visible. Remueva la piel del pollo. No coma más de 3 o 4 yemas de huevo a la semana; la clara del huevo no está limitada.

Leche y derivados: Los productos lácteos proveen proteínas, vitaminas y minerales. Los derivados son las mejores fuentes de calcio. La leche entera y los quesos altos en grasa son altos en grasa saturada y colesterol; las cuales no son buenas para el corazón. La mejor elección en este grupo de alimentos, es la leche descremada o sin grasa, los quesos bajos en grasa y el yogurt sin grasa. Recuerde que los productos derivados bajos en grasa contienen todas las vitaminas que los productos derivados altos en grasa.

Elimine el azúcar: Escoja una dieta baja en azúcar. Los azúcares incluyen azúcar blanca, azúcar moreno, jarabe de maíz, miel, molasas y otras. El azúcar provee de calorías y nada más. Limite los alimentos que contengan altas cantidades de azúcar como los pasteles, galletas, dulces, refrescos, jaleas y mermeladas, y el azúcar extra que pone a algunos alimentos.

Elimine la grasa: Elimine la grasa extra y escoja productos grasos con cautela. Seleccione alimentos bajos en grasa. Comer mucha grasa saturada puede elevar el nivel de colesterol en la sangre, lo que puede incrementar el riesgo de enfermedades del corazón. Limite las grasas saturadas, las cuales se pueden encontrar en la carne, en los productos lácteos y en algunas grasas vegetales como el coco, la palma y el aceite de pepitas. Si utiliza otros tipos de grasa, seleccione aceites de cártamo, girasol, maíz, soya, semilla de algodón, olivo, cacahuete o colza. Recuerde que todas las grasas tienen más del doble de calorías, proteínas y carbohidratos.

elija MiPlato



10 consejos para crear un buen plato

Elegir alimentos para un estilo de vida sano puede ser tan sencillo como seguir estos 10 Consejos. Use las ideas de esta lista para *balancear las calorías*, elegir alimentos que debe comer con más frecuencia, y reducir los que debe comer con menos frecuencia.

1 balancee las calorías

El primer paso para controlar su peso es saber cuántas calorías necesita USTED al día. Ingrese a www.ChooseMyPlate.gov para determinar su nivel de calorías. La actividad física también ayuda a balancear las calorías.



6 cambie a leche descremada o baja en grasa (1%)

Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero menos calorías y grasa saturada.



7 que la mitad de los granos que consuma sean integrales

Para consumir más granos integrales, reemplace los granos refinados por grano integrales- comer pan de trigo integral en lugar de pan blanco o arroz integral en lugar de arroz blanco.

2 disfrute de su comida, pero coma menos

Tómese el tiempo para disfrutar de sus comidas completamente. Comer demasiado rápido o mientras se concentra en otra cosa lo puede hacer que ingiera muchísimas calorías. Preste atención a las señales de hambre y de saciedad antes, durante y después de las comidas y úselas para reconocer cuándo comer y cuándo ha sido suficiente.

3 evite las porciones extra grandes

Use platos, tazones y vasos más pequeños. Separe las porciones de alimentos antes de comer. Cuando salga a comer, elija las opciones más pequeñas. Llévase parte de la comida a casa.

8 alimentos que debe comer con menos frecuencia

Reduzca su consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcar y sal. Incluyendo pasteles, galletas, helado, dulces, bebidas azucaradas, pizza; y carnes grasas como costillas, chorizo, tocineta y salchichas. Use estos como antojito, *no todos los días*.



compare el sodio en los alimentos

Lea la información nutricional en las etiquetas y escoja las versiones con menos sodio, como sopa, pan y comidas congeladas. Elija los enlatados marcados "bajos en sodio," "sodio reducido," o "sin sal adicional."

4 alimentos que debe comer con más frecuencia

Coma más vegetales, frutas, granos integrales, y leche y productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa. Éstos contienen los nutrientes necesarios para una buena salud; incluyendo potasio, calcio, vitamina D y fibra. Úselos como base de comidas y bocadillos.

llene la mitad de su plato con frutas y verduras

5

Elija vegetales rojos, anaranjados, y verduras como tomates, batatas (sweet potatoes) y brócoli; junto con otros vegetales. Agregue fruta a sus comidas como parte del plato principal, acompañamiento o postre.

Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

beba agua en lugar de bebidas azucaradas

Reduzca calorías bebiendo agua o bebidas no endulzadas. Las sodas, bebidas

10

energizantes, y bebidas deportivas son una gran fuente de azúcar y calorías adicionales en la dieta estadounidense.

¿Qué cuenta como una Ración?

Panes, Frijoles, Granos y Vegetales Almidonados:

- 1 rebanada de pan
- ½ bagel pequeño, muffin inglés, pan de pita, y pan para hamburguesa o hot dog
- ½ taza de cereal cocido, pasta o arroz
- ¾ taza de cereal
- ½ taza de frijoles, lentejas, chícharos o maíz cocido.
- 1 papa pequeña.

Frutas:

- 1 fruta fresca pequeña
- ½ taza de fruta enlatada en jugo con o sin azúcar.
- ½ taza de jugo de fruta
- ¼ taza de fruta seca

Verduras:

- 1 taza de verduras crudas
- ½ taza de verduras cocidas
- ½ taza de jugo de verdura

Leche y derivados:

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogurt

Carne y Otros:

- 2-3 onzas de carne maciza cocida, pollo o pescado.
- ½ a ¾ de taza de atún o requesón
- 2 a 3 onzas de queso
- 1 huevo
- 2 cucharadas soperas de crema de cacahuete
- ½ taza de frijoles o lentejas cocidas.

Grasas, aceites y endulzantes:

Utilícelos moderadamente.

¿Cuántas raciones necesita usted cada día?			
	Mujeres y otros adultos mayores	Niñas, adolescentes, mujeres activas y la mayoría de los hombres	Adolescentes y hombres activos
Nivel de calorías*	a p r o x i m a d a m e n t e		
	1,600	2,200	2,800
Grupo de los panes	6	9	11
Grupo de los Vegetales	3	4	5
Grupo de las frutas	2	3	4
Productos lácteos	**2-3	**2-3	**2-3
Grupo de las Carnes	2, para un total de 5 onzas	2, para un total de 6 onzas	3, para un total de 7 onzas
<p>*Este es el nivel de calorías si usted escoge alimentos bajos en grasa, productos magros de los 5 grupos alimenticios y utiliza moderadamente alimentos del grupo de las grasas y los azúcares.</p> <p>**Mujeres que están embarazadas y amamantando, adolescentes y adultos jóvenes hasta los 24 años</p>			

Etiquetas en los Alimentos

Cuando uno tiene diabetes es importante saber que contiene la comida que ingerimos. Si usted no sabe, puede ser difícil obtener un buen control de la glucosa en la sangre.

Las etiquetas en los alimentos pueden ayudarle a obtener la información que necesita para comparar alimentos y tomar buenas decisiones. La información de ingredientes y nutrientes en las etiquetas de los alimentos es obligatoria.

Entonces, ¿qué nos dice una etiqueta? Veámosla un poco más de cerca.

Información Nutricional	
Tamaño de raciones 1 taza (228g) Raciones por contenedor 2	
Cantidad por ración	
Calorías 90	Calorías de la grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3g	5%
Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0 Mg.	0%
Sodio 300 Mg.	13%
Carbohidratos Totales 13g	4%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 3g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 80% - Vitamina C 60%	
Calcio 4% - Hierro 4%	
<ul style="list-style-type: none"> El Valor Porcentual Diario está basado en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mas altos o más bajos, dependiendo de sus necesidades calóricas. 	
Calorías:	2,000 2,500
Grasa Total Menos de	65g 80g
Grasa Sat Menos de	20g 25g
Colesterol Menos de	300mg 300mg
Sodio Menos de	2400mg 2400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g

Φ **Tamaño de las Raciones:** El tamaño de las raciones refleja las cantidades de comida que la gente consume, y están denominadas tanto en el sistema métrico como en el sistema inglés. Las raciones pueden nos ser las mismas que las que usted consume bajo un plan de alimentación para personas con diabetes.

Φ **Calorías de la grasa:** Las calorías de la grasa están listadas en la etiqueta para ayudarle al consumidor a seguir lineamientos dietéticos que recomiendan que la gente no obtenga el 30 por ciento de sus calorías de la grasa.

Φ **Lista de nutrientes:** La lista de nutrientes incluye: grasa, grasa saturada, colesterol, sodio, carbohidratos y proteínas. Conocer la cantidad de estos nutrientes puede ayudar a la planeación de las comidas.

Φ **Vitaminas y Minerales:** Solo la vitamina A y la C, el calcio y el hierro son requeridos en las etiquetas de los alimentos. Las compañías alimenticias pueden enlistar otras vitaminas y minerales si así lo desean.

Φ **Valores porcentuales diarios:** Muestra como cierto alimento entra dentro de la dieta completa del día. Se puede utilizar la información de los valores porcentuales diarios para saber que tanta cantidad de nutriente puede estar dentro de las 2,000 calorías en la dieta de referencia. Puede que necesites más o menos de las 2,000 calorías en que el valor porcentual está basado. Tus necesidades nutrimentales pueden ser mayores o menores que los valores diarios de la etiqueta.

Lista de Ingredientes: Los ingredientes de un producto están listados por peso, de mayor a menor. La lista de los ingredientes no muestra la cantidad exacta de ningún ingrediente, pero si dan una idea de la cantidad relativa. Por ejemplo, si el aceite vegetal está enlistado primero, significa que dicho producto tiene mas grasa que cualquier otro ingrediente.

Declaración en las etiquetas de alimentos: Algunos alimentos empacados declaran los nutrientes que contienen. Dichas declaraciones sólo pueden ser utilizadas si los alimentos cumplen con las definiciones estrictas del gobierno. Enseguida se muestran algunas definiciones.

<i>Etiqueta de Declaración</i>	DEFINICIÓN*
Libre de Calorías:	Menos de 5 calorías
Calorías Bajas:	40 calorías o menos**
Ligero o bajo en grasa:	1/3 menos calorías o 50% menos de grasa; si más de la mitad de las calorías son de la grasa, el contenido de grasa debe de ser reducido en 50% o más.
Bajo en Sodio:	50% menos sodio.
Libre de Grasa:	Menos de ½ gramo de grasa.
Bajo en Grasa:	3 gramos o menos de grasa**
Libre de Colesterol:	Menos de 2 miligramos de colesterol 2 gramos o menos de grasa saturada**
Bajo en Colesterol:	20 miligramos o menos de colesterol y 2 gramos o menos de grasa saturada**
Libre de Sodio:	Menos de 5 miligramos de sodio*
Muy bajo en Sodio:	35 miligramos o menos de sodio**
Bajo en Sodio:	140 miligramos o menos de sodio**
Alto en Fibras:	5 gramos o más de fibra
<p>*Por Cantidad de Referencia (tamaño de ración estándar). Algunos reclamos tienen niveles más altos de nutrientes en productos para platillos principales y productos de carne, tales como alimentos congelados.</p> <p>**Además por 50 gr. de producto para porciones pequeñas (La cantidad de referencia es 30 gr o meno, o 2 cucharadas Soperas o menos).</p>	





La iniciativa de salud “Fruits and Veggies—More Matters” (“Frutas y Verduras –Más Cuenta”) fue desarrollada por la Fundación Produce for Better Health (Frutas y verduras para una mejor salud). El programa demuestra que comer **MÁS** frutas y vegetales es importante para todos nosotros. Es una forma estupenda para mantenerse saludable, y el complemento perfecto para un estilo de vida ocupado.

Hay muchos beneficios potenciales asociados con el consumo de más frutas y vegetales. Comer frutas y vegetales está relacionado con un riesgo menor de enfermedad del corazón, algunos tipos de cáncer, diabetes tipo 2, y obesidad. La reducción del riesgo de ciertas enfermedades crónicas es solo el comienzo. Cada paso dado en cuanto a comer más frutas y verduras lo ayuda a usted y a su familia a estar su mejor forma.

De acuerdo con las pautas dietéticas para americanos (Dietary Guidelines for Americans), los alimentos que deberían consumirse más frecuentemente son frutas y verduras. Una pauta general es procurar que, aproximadamente la mitad de todo lo que usted come cada vez, sean frutas y verduras. La recomendación actual de ingesta de frutas y vegetales va de 4 a 13 porciones al día, ó de 2 a 6 ½ tazas, dependiendo de la edad, el género y el nivel de actividad. La mayoría de adultos necesita de 7 a 13 porciones al día. En la mayoría de frutas y vegetales, una porción es ½ cup. Una porción de frutos secos es ¼ de taza y una porción de lechuga es una taza.

Las frutas y vegetales en cualquier presentación cuentan: frescos, congelados, enlatados, deshidratados, y 100% jugo. Es importante comer Las categorías mencionadas a continuación al menos varias veces a la semana porque son ricas en nutrientes esenciales:

- Vegetales de color verde oscuro, como espinaca, brócoli y lechugas.
- Vegetales de color anaranjado, como batatas (sweet potatoes) y zanahorias .
- Verduras con almidón, como papas y maíz.
- Frijoles secos, como porotos o alubias, frijol de ojo negro, y frijoles negros.

Control de peso saludable

Las investigaciones sugieren que comer más frutas y verduras está relacionado con un mejor manejo del peso. Quienes consumen más vegetales y frutas y reducen las grasas y el azúcar controlan mejor su peso; sienten menos hambre; y tienen una mejor ingesta de otros nutrientes como vitaminas y minerales.

Las frutas y verduras ayudan al control del peso porque:

- Son bajos en calorías comparados con la misma cantidad de otros alimentos.
- Lo ayudan a sentirse saciado por su alto contenido de agua y fibra, lo cual puede retardar la sensación de hambre entre comidas.
- Le ayudan a comer menos porque requieren más masticación. Lo que puede hacer que coma más lentamente, y a su vez disminuya la cantidad de alimentos que consume en cada comida.
- Reemplazan los alimentos con alto contenido de grasa y azúcar.

Dieta y Actividad Física– El Rol de las Frutas y los Vegetales

Comer más frutas y verduras es importante cuando se trata de mantener un peso saludable– e incluso puede reducir el riesgo para su familia de contraer muchas enfermedades. Cada paso que se dé para realizar más actividad física también es importante en el manejo del peso y la salud, en términos generales. Usted y su familia pueden estar en su mejor forma con un buen equilibrio entre dieta y ejercicio.

La investigación ha demostrado que la actividad física ayuda a perder peso y a mantenerse en el nuevo peso. Un estilo de vida activo físicamente activo no solo permite quemar calorías, sino que tiene muchas otras ventajas:

- Ayuda a regular el apetito.
- Ayuda a estimular el metabolismo.
- Reduce el estrés.
- Puede ayudar con el insomnio.
- Está relacionado con la disminución del riesgo de enfermedad del corazón, diabetes tipo 2, presión arterial alta, osteoporosis.

Actividad física no significa pasar horas en el gimnasio. Hay muchas formas de volverse más activo físicamente, como tomar las escaleras; estacionarse lejos en el parqueadero; caminar a la hora del almuerzo; pararse para cambiar el canal; etc. Las calorías consumidas siendo más activo en su rutina diaria irán sumando. Y no olvide las actividades recreativas con la familia y los amigos.

Las 10 Principales Razones para Comer MÁS Frutas y Vegetales son:

10. **Color y Textura.** Las frutas y verduras añaden color, textura y apariencia apetitosa a su plato.
9. **Conveniencia.** Las frutas y verduras son nutritivas en cualquier forma y ¡Están listas cuando usted está listo!
8. **Fibra.** Las frutas y verduras proveen fibra que lo ayuda a sentirse saciado y a mantener su sistema digestivo saludable.
7. **Bajas en Calorías.** Las frutas y verduras son naturalmente bajas en calorías.
6. **Pueden Reducir el Riesgo de Enfermedades.** Comer abundantes frutas y verduras puede ayudar a reducir el riesgo de contraer muchas enfermedades, incluyendo enfermedad del corazón, presión arterial alta, y algunos tipos de cáncer.
4. **Vitaminas y Minerales.** Las frutas y verduras son ricas en vitaminas y minerales que le ayudan a sentirse saludable y con mucha energía.
5. **Variedad.** Las frutas y verduras están disponibles en una variedad casi infinita... Siempre hay algo nuevo para probar.
3. **Bocadillo Rápido y Natural.** Las frutas y verduras son un regalo de la naturaleza y fáciles de comer como bocadillo.
2. **¡Son divertidas!** Algunas son crujientes, otras chorrean, unas se pelan... otras no y ¡Algunas crecen en su propio patio!
1. **¡Sabemos delicioso!**

Usted puede encontrar una gran cantidad de información en el sitio web de “Fruits and Vegetables More Matters” www.fruitsandveggiesmorematters.org. Este sitio ofrece trucos para planear, comprar y cocinar; preguntas y respuestas; una base de datos de frutas y verduras; información sobre posibles conceptos engañosos con respecto a las frutas y verduras; y mucho, mucho más.

Botanear Saludablemente

Las botanas pueden ser buenas para usted, y pueden proveerle de los nutrientes que su cuerpo necesita y que no están presentes en otros alimentos, además puede ayudarle a mantener los niveles de glucosa en la sangre. Tenga cuidado de que las botanas sean parte de su plan alimenticio completo y no solo calorías extras. Planeando bien, las botanas alimenticias pueden prevenir que cuando este muy hambriento ingiera alimentos con calorías que su cuerpo no necesita.

Los niños pequeños pueden no ser capaces de comer todos los alimentos que requieren en una sola comida. Las calorías que los niños requieren pueden ser tantas como las de un adulto, sin embargo, tienen estómagos más pequeños. Las botanas deben de ser ofrecidas de acuerdo su plan de alimentación, el cual es normalmente 1 hora y media o 2 horas antes de la comida, y debe de ser a la misma hora cada día.

Si usted tiene diabetes tipo 1, las botanas pueden ayudar a controlar mejor los niveles de glucosa en la sangre, ya que están planeadas cuando la insulina llega a puntos altos y cuando hace ejercicio físico. Si usted tiene diabetes tipo 2, las botanas ayudan a distribuir las calorías a lo largo del día para ayudar a mantener la insulina que el cuerpo produce y que hace que éste funcione bien, además mantiene los niveles de glucosa en la sangre bajo un mejor control.

Estas son algunas ideas para botanear sanamente:

- Φ Prepare o compre botanas que sean bajas en grasa, azúcar y sal.
- Φ Tenga cuidado con las barras de botanas comerciales y con las comidas para botanear, ya que muchas veces estos alimentos contienen tanta azúcar como los dulces.
- Φ Cuando prepare botanas disminuya o elimine la cantidad de azúcar, grasa y sal utilizada en las recetas. El azúcar puede ser reducida de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$, la grasa puede ser reducida en un $\frac{1}{4}$ y la sal puede ser eliminada de la mayoría de las recetas (excepto por los panes hechos con levadura).
- Φ Coma botanas altas en carbohidratos y fibras. Estos alimentos son buenas fuentes de vitaminas y minerales.
- Φ Mantenga vegetales frescos a la mano en el refrigerador. Estos alimentos son una excelente botana rápida.
- Φ Observe la lista de ingredientes y nutrientes en las botanas. Trate de encontrar botanas que tengan menos de tres gramos de grasa por ración.
- Φ Planeé con tiempo para asegurarse que tiene disponible botanas apetecibles.

- Φ Tenga cuidado con el tamaño de las raciones. Asegúrese de que entran dentro de su plan alimenticio.
- Φ Si su plan incluye botanas, no las olvide; la glucosa en la sangre puede ser muy baja si no come algo que está en su plan.

Cuando botaneé asegúrese de que ese alimento entra dentro de su plan alimenticio. El comer demasiado, o la botana incorrecta, puede causar que los niveles sean mas altos y que consuma mas calorías de las que usted quiere.



Ideas para Botanear

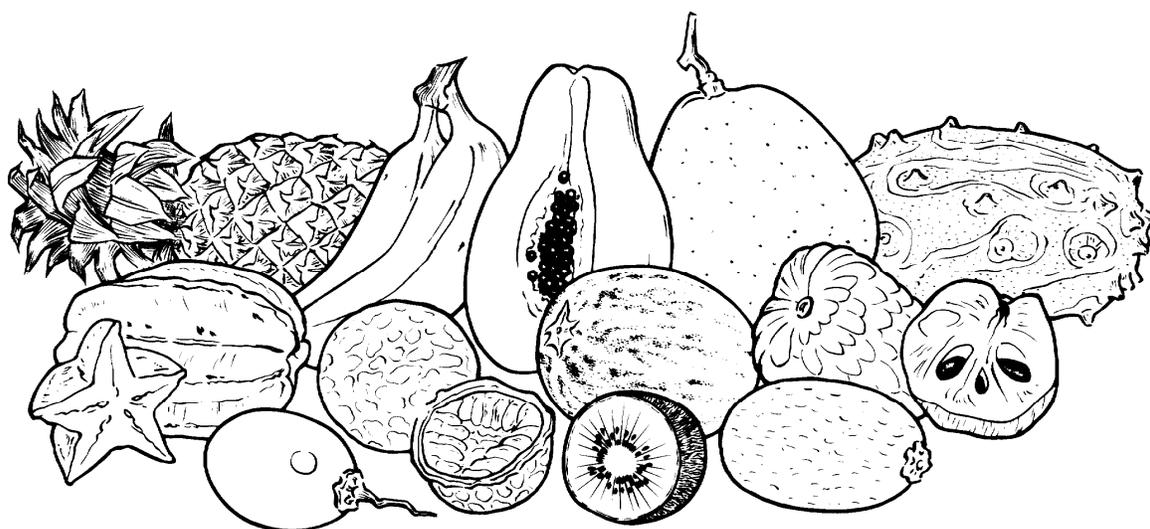
- Pan, pan tostado, bagels, muffins, palitos de pan o galletas bajas en grasa.
- ◆ Palomitas de maíz, palomitas de maíz tronadas en seco o palomitas de maíz para horno de microondas bajas en grasa.
- ◆ Mezcla de cereales para botanear. Elimine la margarina en la receta. Utilice especias como ajo y cebolla en polvo en lugar de sal.
- ◆ Frutas frescas como: fresas, melón, naranja, piña, pera, manzana, durazno, mandarina, uvas, kiwi, mango o papaya.
- ◆ Vegetales frescos como: brócoli, zanahoria, pepino, coliflor, jitomate, rábano o calabaza. Pruebe utilizar otro tipo de vegetales crudos inusuales como el camote o la jícama.
- ◆ Barras congeladas de jugo de fruta. Puedes hacerlas tu mismo(a) al congelar jugo de fruta en los contenedores para hielo junto con un palo para paleta.
- ◆ Yogurt con fruta bajo en grasa, artificialmente endulzado, o barras congeladas de yogurt bajo en grasa.
- ◆ Pretzels, pasteles de arroz o de maíz inflado, cereal sin endulzantes o tortillas.
- ◆ Fruta y pan de nuez hecho con granos enteros, con un mínimo de azúcar y grasa.
- ◆ Sandwiches utilizando cortes finos de carne, pollo, pescado o quesos bajos en grasa. Para cambiar, pruebe un sándwich hecho con puros vegetales. Utilice pocos aderezos.
- ◆ Botanas comerciales bajas en grasa como galletas de animalitos, galletas de jengibre, galletas saladas o barras de fruta seca.
- ◆ Leche descremada o bebida de chocolate caliente preparada con leche descremada y endulzantes artificiales.
- ◆ Unte queso ricota o requesón bajo en grasa al pan y luego tuéstelo.

Alternativas de Ingredientes para Recetas

Por	Usa	Calorías Ahorradas	Grasa Ahorrada
1 taza de leche entera 150 cal., 8 g grasa	1 taza de leche descremada 86 cal., 4 g grasa	64	7.6 g
1 taza de leche entera evaporada 340 cal., 20 g grasa	1 taza de leche descremada evaporada 200 cal., 5 g grasa	140	19.5 g
1 huevo completo 75 cal., 5 g grasa	2 claras de huevo 34 cal., 0 g grasa	41	5 g
½ taza de margarina 815 cal., 91 g grasa	½ taza de margarina dietética 400 cal., 44.8 g grasa	415	46.2 g
1 cucharada sopera de aceite vegetal 120 cal., 13.6 g grasa	Spray vegetal antiadherible para cocinar 0 cal., 0 grasa	120	13.6 g
½ taza de mayonesa 788 cal., 87.5 g grasa	½ taza de mayonesa baja en grasa 278 cal., 23.1 g grasa	510	64.4 g
½ taza de crema 247 cal., 24.1 g grasa	½ taza de yogurt bajo en grasa 72 cal., 1.7 g grasa	175	22.4 g
4 onzas de queso crema 395 cal., 39.5 g grasa	4 onzas de queso Neufchatel 295 cal., 26.8 g grasa	100	12.7 g
½ taza de queso ricota hecho de leche entera 214 cal., 16 g grasa	½ taza de queso ricota hecho de leche descremada 170 cal., 9 g grasa	44	7 g
½ taza de requesón 117 cal., 5 g grasa	½ taza de requesón bajo en grasa 82 cal., 1.2 g grasa	35	3.8 g
1 onza de queso cheddar 114 cal., 9.4 g grasa	1 onza de queso mozzarella bajo en grasa 80 cal., 4.5 g grasa	34	4.9 g
½ taza de helado 134 cal., 7 g grasa	½ taza leche helada 92 cal., 2.8 g fat	42	4.2 g
½ taza de gelatina 70 cal., 0 g grasa	½ taza de gelatina sin azúcar 8 cal., 0 g grasa	62	0 g

Alternativas de Ingredientes para Recetas

Por	Usa	Calorías Ahorradas	Grasa Ahorrada
4 onzas de fresas endulzadas 109 cal., 0 g grasa	4 onzas de fresas sin endulzante 40 cal., 0 g grasa	69	0 g
4 onzas de piña en almíbar 88 cal., 0 g grasa	4 onzas de piña en jugo 68 cal., 0 g grasa	20	0 g
1 onza de chocolate para hornear 145 cal., 15 g grasa	3 cucharadas soperas de cocoa 42 cal., 3 g grasa	103	12 g
1/6 de un pay con doble pasta 300 cal., 18 g grasa	1/6 de un pay con pasta sencilla 150 cal., 9 g grasa	150	9 g
6 ½ onzas de atún en aceite, drenado 339 cal., 14 g grasa	6 ½ onzas de atún en agua drenado 216 cal., 1 g grasa	123	13 g
12 onzas de un refresco 140 cal., 0 g grasa	12 onzas de un refresco dietético 1-2 cal., 0 g grasa	138	0 g
1 taza de azúcar 720 cal., 0 g grasa	½ taza de azúcar 360 cal., 0 g grasa	360	0 g



Consejos para Cocinar Sanamente

- ◆ Se puede disminuir el uso del azúcar entre un cuarto y un medio en casi todas las recetas, así mismo la grasa se puede disminuir un cuarto sin afectar la calidad del producto.
- ◆ Cuando haga pasteles, galletas, muffins o panes, no utilice más de dos cucharadas soperas de grasa por cada taza de harina. En algunos productos horneados usted puede utilizar yogurt sin sabor bajo en calorías o puré de frutas en lugar de la grasa.
- ◆ Utilice vainilla, canela y nuez moscada en las recetas. Utilizar estos condimentos proporciona un sabor dulce sin adicionar azúcar ni calorías.
- ◆ Utilice cortes delgados o finos de carne, pollo, pescado y mariscos. Use métodos bajos en grasa para cocinar, tales como asar a la parrilla, hornear o escalfar en lugar de freír. Recuerde también quitar toda la grasa visible de la carne.
- ◆ Elimine la grasa de las sopas caseras y guisos al quitar la grasa de la superficie, o déjela enfriar para que la grasa cuaje y pueda ser removida.
- ◆ Cuando salteé la cebolla o el pimiento verde para sazonar guisados, sopas y salsas utilice agua, caldo o spray antiadherible en los sartenes.
- ◆ Utilice sartenes de teflón para saltear y freír libre de grasa.
- ◆ No cocine vegetales con carne, ya que éstos absorben la grasa restante.
- ◆ Cocine el relleno fuera del pollo o pavo, ya que éste absorberá la grasa extra.
- ◆ Los pavos enlardados son altos en grasa. Seleccione pavos sin enlardar, o enlarde con caldo, jugo de manzana, jugo de arándano o cereza.
- ◆ Utilice hierbas y especias, en lugar de mantequilla, para mejorar el sabor de la comida.
- ◆ Cuando haga aderezos para ensalada, utilice jugo de fruta para reemplazar la mitad del aceite en la receta original. También puede utilizar hierbas y especias para añadir más sabor.
- ◆ Utilice la fruta de forma creativa para darle un final dulce y nutritivo a las comidas.
- ◆ Cocine lo necesario. Si usted es el anfitrión(a) de una reunión social, planee de acuerdo al número de invitados, no al doble. La familia y los amigos vienen a hacernos compañía y plática, no vienen a saciar su apetito. Si usted prepara mucha comida divida las sobras y compártalas con la familia y los amigos, o bien, prepárese para congelar las sobras.

Términos de Cocina

- **Asar a la parrilla:** Cocinar bajo el fuego directo.
- **Asar:** Cocinar a la parrilla, sobre carbón o sobre fuego. En algunos casos la comida es sazonada con algún tipo de salsa mientras se le cocina.
- **Batir:** Mezclar los ingredientes a mano o con una batidora, pala o cuchara.
- **Cocer al vapor:** Cocinar alimentos bajo el vapor o sobre un líquido hirviendo, con o sin presión.
- **Crepear:** Mezclar azúcar y grasa hasta que tenga una consistencia cremosa y suave.
- **Enlardar:** Humedecer la carne mientras se rostiza para que no se seque y para adicionar sabor. Se pueden utilizar agua, jugos de carne, caldo, jugos de frutas y otro tipo de líquidos.
- **Escalfar:** Cocinar los alimentos lentamente en líquido caliente.
- **Freír y mezclar:** Cocinar los alimentos rápidamente en un poco de aceite con fuego alto.
- **Freír:** Cocinar los alimentos en grasa o aceite caliente.
- **Hervir o Cocer:** Cocinar los alimentos en un líquido caliente y burbujeante, normalmente sobre la estufa.
- **Hornear:** Cocinar en el horno con calor seco.
- **Julienar:** Cortar los alimentos en tiras o rallado.
- **Marinar:** Dejar que los alimentos reposen por tiempo suficiente en una salsa para enriquecer su sabor.
- **Mezclar:** Mezclar un producto graso sólido con harina, ya sea con una batidora o un tenedor hasta mezclar las partículas al tamaño deseado.
- **Moler:** Mezclar los ingredientes intensamente.
- **Montar:** Dar volumen a algún alimento, al batir o mezclar aire rápidamente. (ej. Crema batida o claras batidas)
- **Mover:** Mezclar los alimentos de forma circular.
- **Rostizar:** Cocinar dentro del horno, sin cubrirlo y con calor seco, sin añadir ningún líquido.
- **Saltear o sofreír:** Cocinar con una cantidad pequeña de grasa.

Lineamientos para comer en Restaurantes

Actitud alimenticia saludable – Decida con tiempo que puede salir a algún restaurante y disfrutar una comida saludable sin destruir su plan alimenticio. Muchas veces, el salir a comer fuera es una excusa para comer lo que sea. Desarrolle una actitud positiva para que pueda consumir y disfrutar una comida saludable cuando vaya a un restaurante.

Planee con tiempo – escoja un restaurante que ofrezca opciones saludables. Antes de llegar al restaurante considere que opciones pueden ser más saludables.

Ordene para usted – Cuando lea el menú tenga cuidado de no ordenar alimentos altos en grasa, con salsas cremosas, que estén fritos o que tengan mucha grasa. Pida raciones pequeñas, ya que si ordena mucho estará más propenso a terminárselo.

Sea creativo al ordenar– Ordene sopa y ensalada o un aperitivo de entrada. Divida la entrada, si el restaurante lo permite, con alguno de la mesa, y si pide postre compártalo con alguien.

Haz peticiones– Si su petición es práctica, muchos restaurantes estarán dispuestos a ayudarte. Ordene una papa al horno en lugar de papas fritas. Muchos restaurantes pueden servirle los aderezos, la mantequilla, los gravies o la crema aparte, y algunos restaurantes tienen productos bajos en grasa y calorías como aderezos y leche. Puede ser que estos artículos no estén en el menú, pero si pregunta posiblemente los tengan para su uso.

Considere la preparación de la Comida– Piense sobre la forma en la que la comida esta preparada. Si es horneada, asada, frita, rostizada, empanizada, salteada, escalopada o al gratín. Tenga cuidado con el consumo de queso, crema, mantequilla, ciertas salsas y gravies. No tenga miedo de preguntar como está preparada la comida o que es, si no esta seguro(a).

Saber cuando detenerse – Muchos de nosotros nos comemos todo lo que hay en el plato. Deténgase y deje algunas partes, no es de mala educación dejar comida en el plato. Pida un contenedor y llévelo a casa, puede ser suficiente para otra comida.



Comer con Variedad

Mucha gente disfruta de lo sana y lo variada que es la comida étnica. Una gran variedad de ingredientes pueden ser utilizados sin sacrificar el sabor, que es una parte importante de su herencia culinaria.

Francesa: La cocina francesa normalmente utiliza grasas y salsas para darle sabor. Una buena alternativa puede ser una salsa *bordelaise*, la cual está hecha a base de vino y no es alta en grasas ni colesterol. Cuando sea posible ordene la salsa aparte. Los alimentos con la etiqueta *al gratín* normalmente contienen mucho queso y mantequilla.

Italiana: A la comida Italiana se le asocia con el pan y la pasta. Las pastas son una excelente opción mientras no estén repletas de queso o carne alta en grasa, o que contengan mantequilla o salsa hecha a base de crema. Las buenas elecciones incluyen salsa *marinara* hecha con jitomate, cebolla y ajo, o salsa *marisala*, hecha a base de vino. Otras de las buenas opciones son el pollo y el pescado que no están preparados con grasa extra. Platillos como *escalopas* de ternera o *parmigiana* son preparados con grasa extra.

Sudoeste: La comida del Sudoeste es una mezcla de comida Mexicana, Indio Americana y otras culturas hispanas. Los frijoles, los granos y las tortillas son alimento base. Toma en cuenta que alguna comida mexicana utiliza manteca de cerdo o tocino para cocinar. Las tortillas contienen poca grasa y son una buena elección, sin embargo los tacos fritos sumergidos en aceite son altos en grasa. El pollo y la carne de res asada son una buena elección. Los cortes delgados de carne o pollo, los frijoles (sin grasa extra), los burritos, las enchiladas y los tacos no fritos son buenas opciones. Utilice salsas hechas con productos bajos en grasa. Utilice poca crema, guacamole y queso rallado.

Oriental: La comida Oriental normalmente contiene grandes cantidades de vegetales y arroz, los cuales son una excelente opción. Seleccione alimentos que sean cocidos, cocidos al vapor, salteados, asados o fritos ligeramente. No consuma platillos que sean fritos o con salsas agrídulces.

Griega: El pan de pita es muy bajo en grasa. Consuma platillos preparados con pequeñas cantidades de aceite de oliva. Ordene aderezos aparte para su ensalada. Escoja una entrada como kabobs la cual es una brocheta asada y se sirve con vegetales y arroz. Los postres hechos con pasta de hojaldre contienen mucha grasa.

Hindú: La comida hindú es normalmente baja en grasas saturadas y en calorías. Muchos de los alimentos son preparados con una salsa de curry a base de yogurt. Muchas de las ensaladas son hechas con vegetales y jocoque (yogurt). Los vegetales y las lentejas son una parte esencial de muchos platillos hindúes. La Ghee o mantequilla clara puede ser utilizada con vegetales, lo cual añadirá grasa. El arroz se sirve normalmente.

Vegetariana: Los platillos vegetarianos son normalmente ricos en granos enteros, legumbres y vegetales. Estos alimentos son parte importante de una dieta saludable. Los platillos de vegetales altos en proteínas pueden ser bajos en grasas, a menos que productos como el queso, la crema y la leche entera o mantequilla sean utilizadas para su preparación. Las nueces y las semillas, altos en grasa, también pueden ser utilizadas frecuentemente. Asegúrese de que los alimentos que seleccionó sean cocinados con productos bajos en grasa, y que la utilización de aceites y semillas sea moderada.



Comer con poca grasa en Restaurantes

Aperitivos: Seleccione aperitivos tales como fruta fresca y vegetales, jugos de vegetales, jugos de fruta sin endulzantes, caldos o sopas a base de jitomate, consomés y cócteles de camarón o cangrejo con su propia salsa.

Bebidas: Escoja bebidas tales como café, té, leche descremada, refrescos dietéticos, agua mineral sin endulzantes. (Muchas aguas minerales contienen azúcar o jarabe de fructuosa extra)

Ensaladas: Pida ensaladas de vegetales o fruta fresca. Utilice limón, vinagre o una pequeña cantidad de aderezo (recuerde pedirlo aparte).

Vegetales: Pida vegetales crudos, cocidos, al vapor, asados, guisados o horneados. No seleccione vegetales fritos o glaseados, como tampoco salsas dulces o agrias. Si ordena una papa al horno, pídala simple o con la mantequilla y la crema aparte.

Entradas: Seleccione carnes, aves o mariscos que estén cocidos, asados, guisados, ahumados o fritos levemente. Elimine el exceso de grasa y pida que las salsas o el gravie sean servidos aparte, o en su caso, se omitan.

Almidones: Escoja puré de papa, papas horneadas, cocidas o asadas; arroz cocido; fideos o elote (mazorca de maíz).

Panes: Ordene panes que no estén glaseados o contengan altas cantidades de grasa. La mayoría de los bizcochos, muffins y crossaints son altos en grasa.

Sandwiches: Ordene sandwiches con pequeñas cantidades de carne. Seleccione rellenos como pavo en rebanadas, jamón delgado, carne asada delgada, o hasta vegetales. Reserve el uso de salsas, mayonesa, margarina y mantequilla. Muchas de las salsas especiales son hechas a base de mayonesa, la cual es 100% grasa; en lugar, disfrute de los sabores de la mostaza, el jitomate y la lechuga.

Postres: Seleccione fruta fresca, yogurt congelado bajo en grasa, helado de sorbete, bizcochos o pasteles bajos en grasa.

Grasas: Pida la margarina, la mantequilla, los aderezos para ensalada, la mayonesa y la crema aparte. Utilícelos moderadamente.

Si ve alimentos en el menú con nombres especiales pregunte al mesero(a) que contiene el platillo y como está elaborado. Si algún alimento no está en la lista, pregunte por él. Los restaurantes tienen leche descremada, refrescos dietéticos y otros alimentos bajos en grasa disponibles. Escoja alimentos bajos en grasa por el resto del día, y si pide algún platillo alto en grasa trate de eliminarla luego.

Términos de Preparación de Comida en Restaurantes

Es difícil conocer la manera en la que los restaurantes cocinan los platillos y su terminología. A continuación hay una lista de algunos de los términos y que significan.

a la` King: Servido con una salsa hecha a base de crema, con pimienta verde, pimienta morrón y champiñones.

a la` Mode: Cuando este término se aplica a los postres significa que estará acompañado de helado. *A la Mode Boeuf* significa un pedazo de carne de res cocinado lentamente en agua con vegetales.

a la` Newberg: Cremear adicionando yemas de huevo, saborizado con cerezas.

Agridulce: Azúcar y vinagre juntas para utilizarlo en salsas.

Al dente: Pasta que está cocida hasta el punto en que todavía esta firme al morderla.

Almandine: Servido con almendras.

Antipasto: Entremés hecho de vegetales, pescado o fiambre (carnes frías).

Aspic: Un líquido gelatinoso o jugo de carne con gelatina.

Al gratín: Empanizado con mizajas, en escalopas. Normalmente se refiere a un platillo que incluye queso.

Bernaise: Una salsa con mantequilla derretida, vinagre, yemas de huevo, cebolla y especias.

Béchamel: Una salsa de crema hecha con partes iguales de caldo de pollo y crema o leche.

Bordelaise: Una salsa café hecha con vino de Bordeaux y varios condimentos.

Cacciatore: Cocido con jitomate, cebolla, ajo y otros condimentos.

Coq au Vin: Sofrito en vino tinto y salsa café con cebolla y champiñón.

Creole: Una combinación de alimentos picantes que contienen carne o vegetales como jitomate, chile y cebolla.

Curry: Una especia altamente condimentada de la India.

Escalopado: Ver scalopas.

Florentino: Alimento que contiene o está puesto entre espinacas.

Fricassee: Cocinar en muy poca de grasa hasta que se torne color café, posteriormente se hecha al vapor o se guisa. Utilizado normalmente con ternera o aves.

Hollandesa: Salas hecha a base de huevos, mantequilla, jugo de limón y condimentos.

Jambalaya: Una mezcla picante de arroz, jitomate, pimiento verde, cebolla, quingombó (okra) y condimentos, usualmente cocinada en aceite.

Juliana: Vegetales o otros alimentos rallados o cortados finamente.

Kiev: Relleno con harina y mantequilla condimentada, usualmente sumergido en aceite para ser cocinado.

Kippered: Pescado ligeramente salado y ahumado.

Lyonnaise: Cocinado con cebollas y mantequilla.

Marinara: Una salsa hecha a base de jitomate con ajo, cebolla y otros condimentos.

Mornay: Una salsa hecha a base de crema, queso rallado y algunas veces, yema de huevo.

Parmigiana: Cubierto con migajas de pan y queso parmesano, salteado o sofrito en mantequilla y servido con salsa de tomate. Normalmente incluye queso mozzarella.

Remoulade: Salsa hecha a base de huevos cocidos, mostaza, aceite, vinagre y condimentos.

Scalopas: Comida cubierta con un liquido o salsa, empanizada o sin empanizar, y luego horneada. La comida y la salsa pueden ser mezcladas primero o puestas en diferentes capas en un molde para hornear.

Scallopini: Carne muy delgada, enharinada, y asada o salteada en una salsa de vino.

Sofreir-Saltear: Cocinar en una pequeña cantidad de grasa muy caliente.

Freir-Mezclar: Cocinar rápidamente en aceite muy caliente, moviendo regularmente de forma ligera.

Thermidor: Salsa a base de crema condimentada con vino, hierbas y mostaza.

Tournedos: Pequeños trozos redondos de filete o carne de res.

Comer en la Vía Rápida

Los encuentros con la comida rápida son un reto. Los menús están repletos de alimentos altos en grasa, y uno de los grandes problemas es que tienen la tendencia de proveer grandes cantidades de calorías, grasas saturadas, colesterol y sodio. Algunos restaurantes están respondiendo a la demanda de los consumidores con opciones más saludables; sin embargo, puede ser difícil determinar cuáles son dichas opciones. A continuación se presentan algunos puntos a considerar cuando se come en establecimientos de comida rápida.

Hamburguesas: Seleccione la que tenga menos carne. El queso en la hamburguesa incrementa la grasa y las calorías: $\frac{3}{4}$ de una onza de queso son 83 calorías y 7 gramos de grasa. Las salsas especiales añaden grasa, ya que están hechas a base de mayonesa. La mostaza y la catsup (salsa de tomate) son relativamente bajas en grasa, pero también añaden calorías.

Pollo y Pescado: El pollo y el pescado pueden ser una muy buena elección si no son sumergidos en aceite para freírlos. Los sandwiches de pollo y pescado frito pueden contener entre 400 y 700 calorías y pueden contener entre 4 y 7 cucharadas de grasa. El pollo crujiente absorbe mucha grasa y contiene aún más grasa y más calorías. Las mejores opciones son las pechugas de pollo asadas o el pescado al horno. Utilice las salsas de cocktail (15 calorías por cucharada) o limón (0 calorías) en lugar de la salsa tártara (70 calorías por cucharada).

Sandwiches: Existe una variedad de sandwiches con cortes de carne disponibles, tales como carne asada, pavo, jamón y queso y muchos más. Seleccione los sandwiches de tamaño pequeño. Utilice mostaza en lugar de aderezos a base de mayonesa. Si incluye tocino o queso, está adicionando grasa. Los hot dogs, especialmente los de tamaño grande o jumbo, son altos en grasa.

Papas: Una papa al horno simple es una excelente elección. Tenga cuidado con los aderezos, como la mantequilla, margarina, crema, tocino y queso que pueden adicionar entre 30 y 40 o más gramos de grasa. Elija una papa simple con aderezos bajos en grasa o yogurt bajo en grasa y agregue vegetales para mantener la grasa en bajos niveles. Las papas fritas contienen mucha grasa. Media orden de papas fritas contiene en promedio 17 gramos de grasa. Limite las papas fritas para ocasiones especiales, y comparta la orden con alguien o pida una orden pequeña.

Pizza: La pizza puede ser una elección buena y nutritiva, sin embargo, tiene niveles elevados de grasa y provee muchas calorías. Cuando ordene pizza no pida los ingredientes más grasos como el queso extra, peperoni, salchicha, aceitunas y anchoas, en lugar seleccione vegetales.

Tacos y Burritos: Ordene los tacos o los burritos y otros alimentos que no son fritos o altos en grasa. Limite la cantidad de crema y guacamole. La salsa y los jitomates son bajos en grasa, así que utilícelos tanto como quiera. Los frijoles son naturalmente altos en fibras y proteínas, pero si son refritos pueden ser altos en grasa.

Ensaladas y Barras de Ensaladas: Las ensaladas y las barras de ensaladas pueden ofrecer una opción saludable para comer fuera de casa, o bien pueden ser una pesadilla; todo depende de las decisiones que tome. Utilice poco los aderezos, tocino, queso, semillas de girasol y las ensaladas hechas a base de mayonesa como la ensalada de papa o de col. En lugar, seleccione las ensaladas con grandes cantidades de vegetales y aderezos bajos en grasa, o también puede dejar de utilizar los aderezos.

Sopas: Los caldos y el chili (guiso a base de frijoles y especias) pueden ser una buena opción baja en grasa cuando decida comer fuera de casa. Las sopas hechas a base de cremas pueden sonar muy saludables y pueden hasta tener vegetales, sin embargo, muchas veces estas sopas pueden estar hechas con leche entera, crema y mantequilla.

Desayuno: Los desayunos de comida rápida pueden ser muy altos en grasa. Los huevos, tocino, salchicha, bisquets, pasteles y crossaints son unas de las opciones altas en grasa para desayunar. En lugar, pruebe bagels, muffins, hotcakes (tenga cuidado cuanta mantequilla y jarabe pone en sus hotcakes, o cuanto queso crema pone en el bagel). Pida queso crema bajo en grasa y jarabe bajo en calorías.



Observe detenidamente la siguiente tabla, ésta contiene los valores del contenido de grasa y calorías de la comida rápida. (Los valores son promedios basados en alimentos de varios restaurantes de comida rápida)

	Calorías	Gramos de Grasa	Calorías de la Grasa	% Calorías de la Grasa
Hamburguesa	275	12	108	39%
Hamburguesa regular c/ queso	295	14	126	43%
Hamburguesa de ¼ de libra c/ queso	520	29	261	50%
Hamburguesa doble con salsa	560	33	297	53%
Sándwich de pescado frito	440	26	234	53%
Sándwich de pollo asado a la parrilla	379	18	162	43%
Sándwich de pollo frito	490	29	261	53%
Sándwich de carne asada	300	11	99	33%
Media orden de Papas a la Francesa	320	17	153	48%
Nuggets de Pollo, 6 piezas	270	15	135	50%
Pizza de queso, 1 rebanada mediana	253	9	81	32%
Pizza de salchicha, 1 rebanada mediana	313	15	135	43%
Pechuga de Pollo frita	260	14	126	48%
Pechuga de Pollo frita, extra crujiente	342	20	180	53%
Chili (sopa a base de frijol), chico	190	6	54	28%
Papa al horno, simple	300	Mínima	0	0%
Papa al horno, con queso	550	24	216	39%
Taco	184	11	99	54%
Burrito de carne	402	17	153	38%
Biscuit con salchicha y huevo	505	33	297	59%
Muffin Inglés, c/ mantequilla	170	5	45	26%

Medidas en la Cocina

Cucharilla:

10 gotas	=	1 pizca
1/8 cucharilla	=	Unos cuantos granos
1 cucharilla	=	6 pizcas
1 cucharilla	=	5 mililitros
3 cucharillas	=	1 cucharada sopera
6 cucharillas	=	1 onza

Medidas de Líquidos:

1 ½ onza	=	1 jigger
1 cucharada sopera	=	½ onza líquida
1 taza	=	8 onzas
1 pinta	=	16 onzas
1 cuarto de galón	=	32 onzas
1 cuarto de galón	=	64 cucharadas
4 cuartos de galón	=	1 galón

Cucharadas Soperas:

1 cucharada sopera	=	½ onza de fluido
1 cucharada sopera	=	15 mililitros
2 cucharadas soperas	=	1 onza de fluido
4 cucharadas soperas	=	¼ taza o 2 onzas
8 cucharadas soperas	=	½ taza o 4 onzas
16 cucharadas soperas	=	1 taza o 8 onzas

Medidas Equivalentes:

1 libra de margarina	=	2 tazas o 32 cucharadas soperas
1 barra de margarina	=	½ taza
1 libra de queso americano o queso tipo cheddar	=	4 tazas de queso rallado
1 libra de requesón	=	2 tazas
2 huevos grandes	=	½ taza
3 huevos medianos	=	½ taza
1 libra de harina para uso general	=	4 tazas
1 libra de azúcar granulada	=	2 tazas
1 libra de azúcar glass	=	3½ tazas
1 libra de azúcar moreno	=	2 2/3 tazas
1 taza de arroz sin cocer	=	3 tazas de arroz cocido
1 taza de grano de frijol	=	2½ tazas de frijoles cocidos
1 libra de macaroni	=	4 tazas secas o 10 tazas cocidas
1 cebolla mediana	=	½ taza de cebolla picada

Tazas:

$1/8$ taza = 1 onza o 2 cucharadas soperas

$3/8$ taza = 6 cucharadas soperas

$1/3$ taza = 5 cucharadas soperas + 1 cucharilla

$1/2$ taza = 8 cucharadas soperas o 4 onzas

1 taza = $1/2$ pinta

1 taza = 240 mililitros

4 tazas = 1 cuarto de galón

Volúmenes Secos:

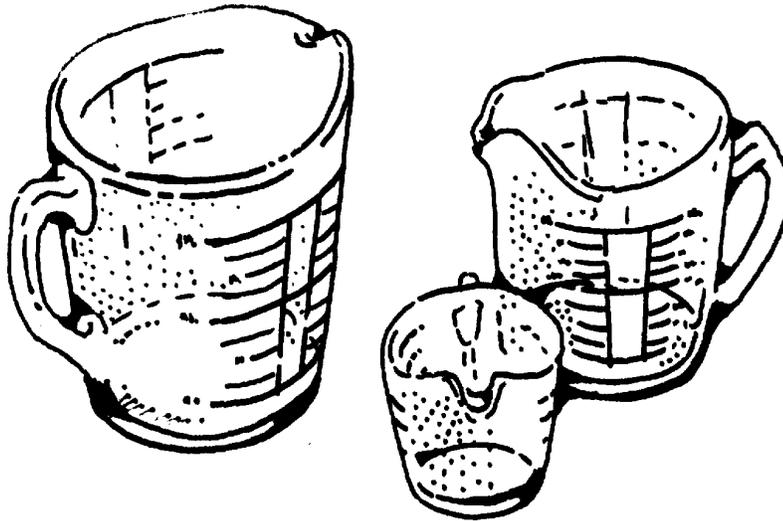
2 tazas = 1 pinta

2 pintas = 1 cuarto de galón

Peso:

1 onza = 28 gramos

1 libra = 454 gramos



APERITIVOS

Tortillas Horneadas

6 tortillas de maíz

Corte cada tortilla en triángulos en seis piezas. Ponga las tortillas en una charola para galletas. Horneé a 400° por 10 minutos. Remueva la charola del horno y volteé las tortillas, regrese la charola al horno y espere otros 3 o 4 minutos. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 67

Carbohidratos: 14 gramos

Proteínas: 2 gramos

Grasa: 1 gramo

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 1 carbohidrato

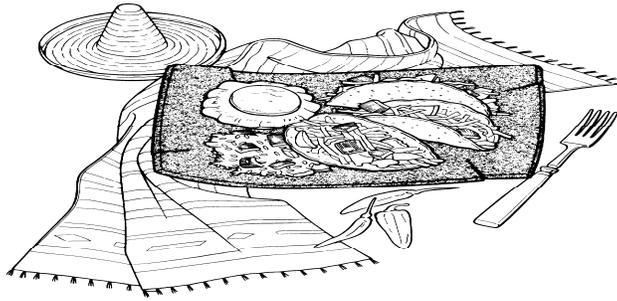
Colesterol: 0 Mg

Fibra: 2 gramos

Sodio: 48 Mg

Potasio: 46 Mg

Calcio: 53 Mg



Dip de Frijol

4 tazas de frijoles pintos cocidos

¼ de taza de cebolla picada

½ cucharilla de ajo en polvo

½ cucharilla de comino

1/8 cucharilla de orégano

¼ cucharilla de sal

Machaque o muele los frijoles pintos y mezcle el resto de los ingredientes. Refrigere y sirva. Puede utilizar tiras de zanahorias o apio para sumergir en el dip. Una ración equivale a ¼ de taza.

Una ración:

Calorías: 60

Carbohidratos: 11 gramos

Proteínas: 4 gramos

Grasa: mínima

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 1 carbohidrato

Colesterol: 0 Mg

Fibra: 4 gramos

Sodio: 34 Mg

Potasio: 206 Mg

Calcio: 22 Mg

BEBIDAS

Té de Arándanos y Frambuesa

2 bolsitas de té de frambuesa
1 taza de jugo de arándano bajo en calorías
1 ½ tazas de agua hervida

Combine las bolsitas de té y el agua hervida y déjelas reposar por 5 minutos y después remuévalas. Mezcle el jugo de arándano. Sirva con hielo. Rinde 2 raciones.

Una ración:

Calorías: 25

Carbohidratos: 6 gramos

Proteínas: 0

Grasa: 1 gramo

Grasa Saturada: 0

Intercambio: ½ carbohidrato

Colesterol: 0 Mg

Fibra: mínima

Sodio: 11 Mg

Potasio: 115 Mg

Calcio: 11 Mg



Té Especial

4 tazas de agua
2 clavos enteros
Pizca de nuez moscada
3 o 4 bolsitas de té

1 raja de canela
½ cucharilla de pimienta inglesa
1 tira larga de ralladura de limón
1 tira larga de ralladura de naranja

Combine todos los ingredientes en una cacerola, excepto las bolsitas de té, y déjelos reposar por 5 minutos. Adicione las bolsitas de té, déjelas reposar a su gusto, cuele y sirva. Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 4

Carbohidratos: 1 gramo

Proteínas: 0

Grasa: 0

Grasa Saturada: 0

Intercambio: Free

Colesterol: 0 Mg

Fibra: 0

Sodio: 7 Mg

Potasio: 92 Mg

Calcio: 2 Mg

Cidra Caliente

2 cuartos de sidra de manzana sin endulzante
ralladura de limón
½ cucharilla de pimienta inglesa entera

½ cucharilla de clavos enteros Pizca de
1 raja de canela

Caliente todos los ingredientes en una cacerola y déjelos cocinar a fuego lento por 10 minutos. Cuele y sirva. Rinde 16 raciones.

Una ración:

Calorías: 54

Carbohidratos: 13 gramos

Proteínas: 0

Grasa: 0

Grasa Saturada: 0

Intercambio: 1 carbohidrato

Colesterol: 0 Mg

Fibra: mínima

Sodio: 4 Mg

Potasio: 137 Mg

Calcio: 9 Mg



Limonada Fresca

2 latas de 6 oz. de limonada congelada

4 tazas de agua

½ taza de jugo de limón

6 tazas de gaseosa fría (club soda)

1 taza de piña en rebanadas

hojas de menta, a su gusto

Mezcle todos los ingredientes. Sirva fría. Rinde 20 raciones de ½ taza.

Una ración:

Calorías: 37

Carbohidratos: 10 gramos

Proteínas: mínimas

Grasa: mínima

Grasa Saturada: 0

Intercambio: ½ carbohidrato

Colesterol: 0 Mg

Fibra: 0

Sodio: 18 Mg

Potasio: 27 Mg

Calcio: 7 Mg

Licudo de Mora Azul

½ taza de leche descremada evaporada fría
1 paquete de endulzante artificial

½ cucharilla de vainilla
1 taza de moras azules

Ponga la leche descremada, la vainilla y el endulzante artificial en la licuadora, mientras licua agregue las moras azules una por una hasta que la mezcla esté más consistente y cremosa. Rinde una ración.

Una ración:

Calorías: 189

Carbohidratos: 35 gramo

Proteínas: 12

Grasa: 1 gramo

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 2 ½ carbohidratos

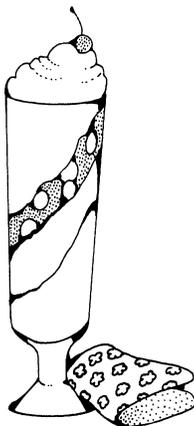
Colesterol: 5 Mg

Fibra: 4 gramos

Sodio: 156 Mg

Potasio: 553 Mg

Calcio: 379 Mg



Licudo de Piña

2 tazas de jugo de piña

1 cucharilla de vainilla

5 o 6 cubos de hielo triturados

2/3 taza de leche en polvo sin grasa (dry milk)

Combine todos los ingredientes en un contenedor con tapa. Agite hasta que se mezclen. Sirva en un vaso. Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 113

Carbohidratos: 23 gramo

Proteínas: 4 gramos

Grasa: mínima

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 1 ½ carbohidratos

Colesterol: 2 Mg

Fibra: 0

Sodio: 63 Mg

Potasio: 360 Mg

Calcio: 160 Mg

Impostor de Champaña

1/3 de taza de jugo de manzana frío, sin endulzante

¼ cucharilla de jugo de limón

1/3 taza de gaseosa fría (club soda)

Mezcle todos los ingredientes y sirva en un vaso para champagne o para vino. Sirva inmediatamente. Rinde una ración.

Una ración:

Calorías: 38

Carbohidratos: 10 gramos

Proteínas: mínima

Grasa: mínima

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: ½ carbohidrato

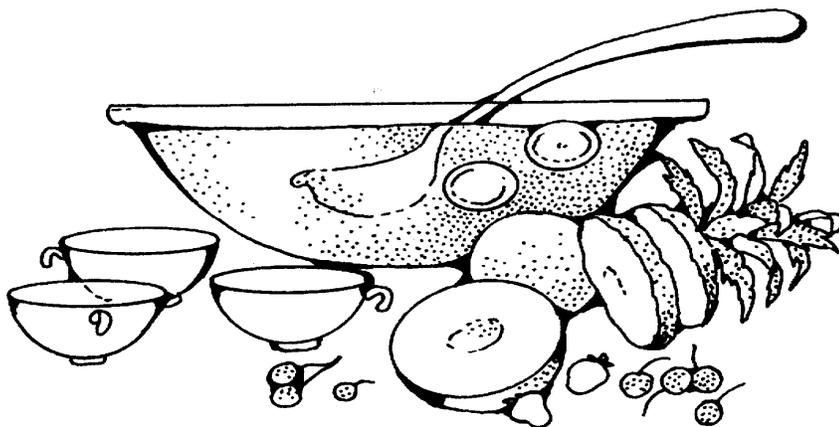
Colesterol: 0 Mg

Fibra: mínima

Sodio: 22 Mg

Potasio: 103 Mg

Calcio: 9 Mg



Ponche de Arándanos

1 cuarto de jugo de arándano bajo en calorías

1 cuarto de gaseosa de jengibre sin azúcar

Mezcle todos los ingredientes antes de servir. Rinde 16 raciones de ½ taza.

Una ración:

Calorías: 15

Carbohidratos: 4 gramos

Proteínas: 0

Grasa: 0

Grasa Saturada: 0

Intercambio: Una ración libre

Colesterol: 0 Mg

Fibra: 0

Sodio: 15 Mg

Potasio: 19 Mg

Calcio: 10 Mg

Jugo de Tomate Caliente y Picante

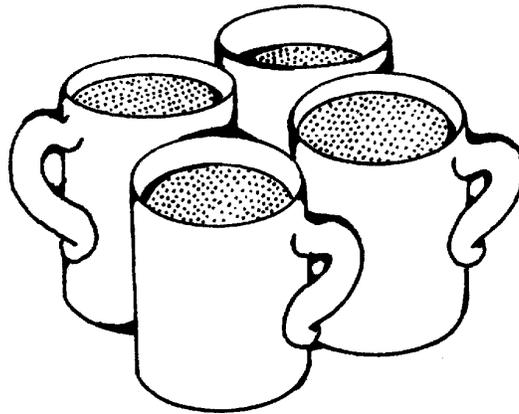
1 lata de 46 onzas de jugo de tomate
bajo en sodio
2 cucharillas de salsa Worcestershire
¼ cucharilla de ajo en polvo

¼ cucharilla de albahaca dulce
¼ cucharillas de orégano
3 gotas de salsa Tabasco

Ponga todos los ingredientes en una cazuela y cocínelos a fuego lento. Sirva la mezcla en tarros.
Rinde 12 raciones de ½ taza.

Una ración:
Calorías: 20
Carbohidratos: 5 gramos
Proteínas: 1 gramo
Grasa: 0
Grasa Saturada: 0
Intercambio: Una ración libre

Colesterol: 0 Mg
Fibra: 1 gramo
Sodio: 21 Mg
Potasio: 249 Mg
Calcio: 12 Mg



Chocolate Caliente

1 taza de leche descremada
2 cucharillas de polvo de cocoa

1 paquete de endulzante artificial

Caliente la leche. Mezcle la cocoa y el endulzante artificial. Rinde una ración.

Una ración:
Calorías: 101
Carbohidratos: 14 gramos
Proteínas: 11 gramos
Grasa: 1 gramo
Grasa Saturada: 1 gramo
Intercambio: 1 carbohidrato

Colesterol: 4 Mg
Fibra: 1 gramo
Sodio: 127 Mg
Potasio: 462 Mg
Calcio: 306 Mg

Café con Leche y Canela

1 ½ tazas de leche descremada
1 ½ tazas de café sabor vainilla
1/8 cucharilla de canela

Caliente la leche en una cacerola a fuego lento hasta que esté muy caliente. Mezcle en café. Esparza la canela y sirva inmediatamente. Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 34

Carbohidratos: 5 gramos

Proteínas: 3 gramos

Grasa: mínima

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: ½ carbohidrato

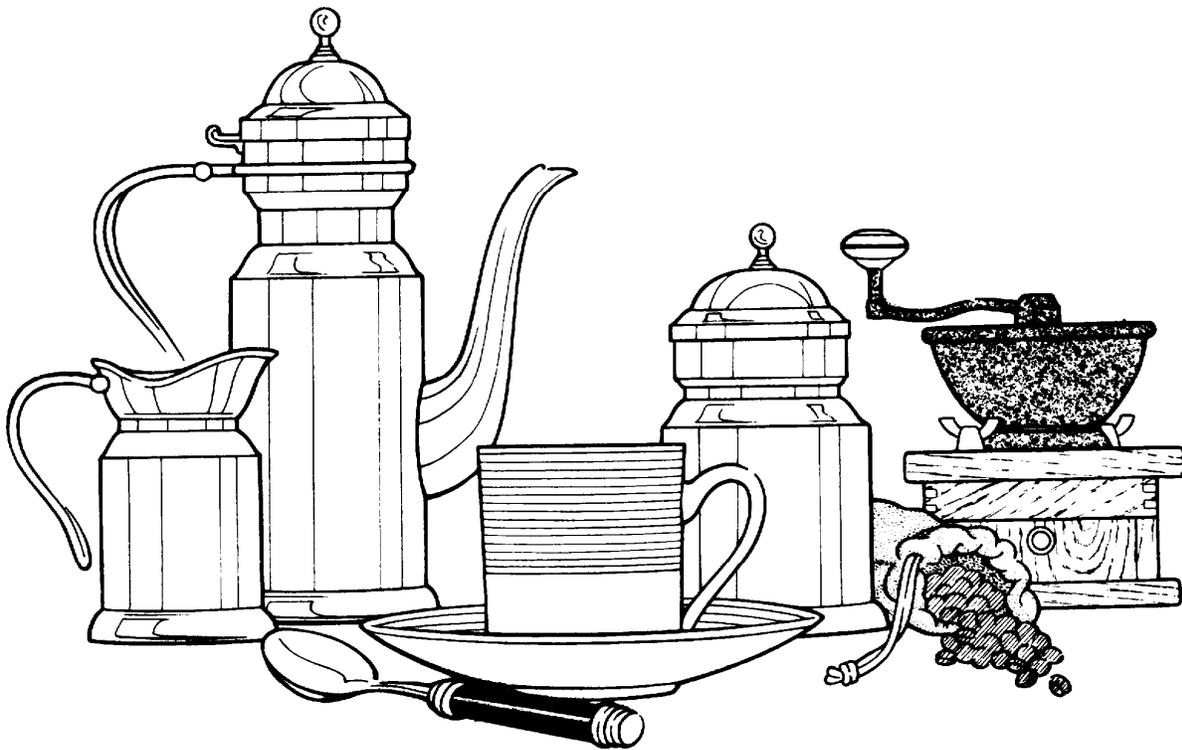
Colesterol: 2 Mg

Fibra: mínima

Sodio: 49 Mg

Potasio: 202 Mg

Calcio: 116 Mg



PANES

Biscochos

2 tazas de harina
3 cucharilla de polvo para hornear
½ cucharilla de sal

¼ de taza de margarina
¾ de taza de leche descremada

Mezcle la harina, el polvo para hornear y la sal en un tazón hondo. Mezcle la margarina completamente hasta que este grumosa. Agregue la leche. Enrolle la maza un una superficie levemente enharinada. Pase el rodillo suavemente por 20 o 25 minutos y haga un rollo de ½ pulgada de grueso. Corte con un cortador para biscochos enharinado y póngalos en una charola para hornear sin engrasar. Horneé a 400° por 10 o 12 minutos a hasta que estén dorados. Rinde 12 biscochos.

Un biscocho:

Calorías: 116

Carbohidratos: 17 gramos

Proteínas: 3 gramos

Grasa: 4 gramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Intercambio: 1 carbohidrato, 1 grasa

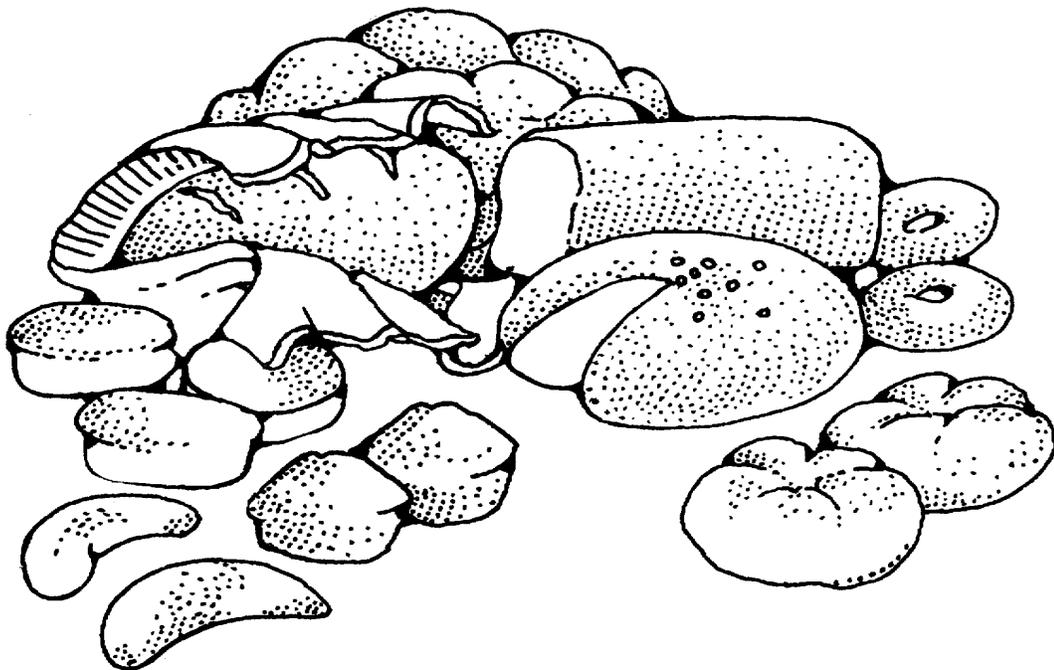
Colesterol: 1 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 207 Mg

Potasio: 50 Mg

Calcio: 91 Mg



Bizcochos de Canela y Pasas

2 tazas de harina	¾ de taza de leche descremada
3 cucharilla de polvo para hornear	1/3 de taza de pasas
2 cucharadas soperas de aceite para cocinar	½ taza de azúcar glass cernida
2 cucharadas soperas de azúcar	1 cucharilla de canela
1 ½ cucharadas soperas de leche descremada	¼ cucharilla de vainilla

Combine la harina, el polvo para hornear, las pasas, el azúcar y la canela. Combine la leche y el aceite y agregue a la mezcla antes preparada, removiendo hasta que los ingredientes estén húmedos. Voltee la mezcla y pase el rodillo suavemente 10 veces. Haga un rollo de ½ pulgada de grueso y córtela con un cortador para bizcochos. Póngalas en una charola rociada con spray para cocinar antiadherible. Horneé a 400° entre 10 y 12 minutos o hasta que estén dorados. Combine azúcar glass, leche y vainilla y aplique la mezcla en los bizcochos. Rinde 18 bizcochos.

Un bizcocho:

Calorías: 93

Carbohidratos: 18 gramos

Proteínas: 2 gramos

Grasa: 2 gramos

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 1carbohidrato, ½ grasa

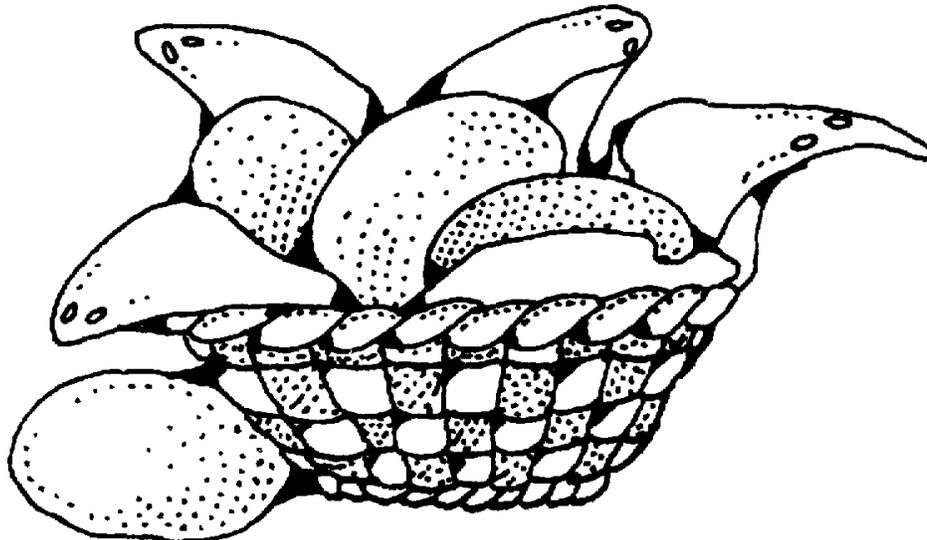
Colesterol: 1 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 88 Mg

Potasio: 54 Mg

Calcio: 63 Mg



Muffins

1 huevo
1 taza de leche descremada
2 cucharadas soperas de aceite para ensalada
2 tazas de harina

2 cucharadas soperas de azúcar
3 cucharillas de polvo para hornear
½ cucharilla de sal

Engrase el fondo de 12 moldes para muffins. Bata el huevo y mézclelo con la leche y el aceite. Mezcle el resto de los ingredientes hasta que la harina esté humedecida. La pasta debe de estar grumosa. Rellene los moldes a 2/3 de su capacidad. Horneé a 400° entre 20 y 25 minutos o hasta que estén dorados. Remueva de los moldes inmediatamente. Rinde 12 muffins.

Un muffin:

Calorías: 117

Carbohidratos: 19 gramos

Proteínas: 3 gramos

Grasa: 3 gramos

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 1 carbohidrato, ½ grasa

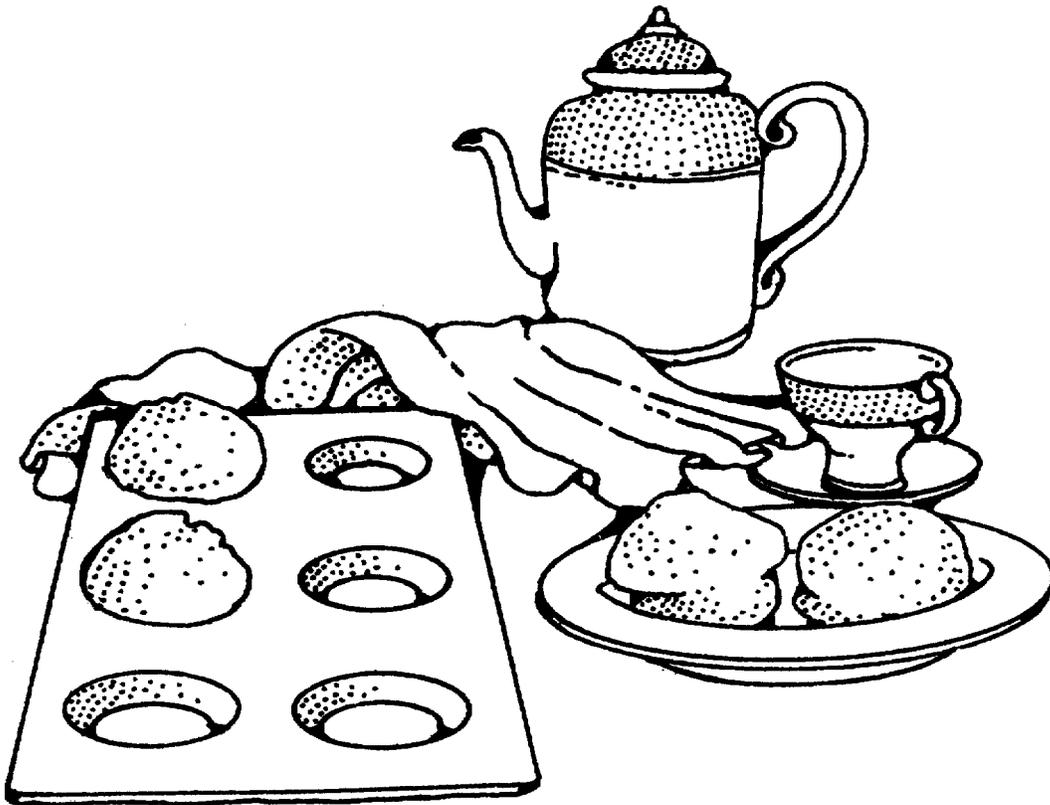
Colesterol: 16 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 226 Mg

Potasio: 61 Mg

Calcio: 98 Mg



Muffins de Avena y Puré de Manzana

1 ½ tazas de avena	1 taza de puré de manzana
1 ¼ tazas de harina	2/3 de taza de leche descremada
½ cucharillas de canela	¼ de taza de azúcar
1 cucharilla de polvo para hornear	¾ de taza de bicarbonato de sodio
2 cuch. soperas de aceite para cocinar	1 huevo

Combine la avena, la harina, la canela, el polvo para hornear y el bicarbonato de sodio. Adicione el puré de manzana, la leche, el azúcar, el aceite y el huevo. Mezcle los ingredientes hasta que estén humedecidos y rellene los moldes, previamente engrasados hasta que estén casi llenos. Horneé a 400° por 20 minutos o hasta que estén bien dorados. Sírvalos calientes. Rinde 18 muffins.

Un muffin:

Calorías: 95	Colesterol: 11 Mg
Carbohidratos: 16 gramos	Fibra: 1 gramo
Proteínas: 3 gramos	Sodio: 88 Mg
Grasa: 2 gramos	Potasio: 62 Mg
Grasa Saturada: mínima	Calcio: 33 Mg
Intercambio: 1 carbohidrato, ½ grasa	

Muffins de Manzana bajos en grasa

1 ½ tazas de harina	1 huevo
¼ de taza de azúcar	¾ de taza de leche descremada
2 ½ cucharilla de polvo para hornear	¼ de taza de puré de manzana sin azúcar
¼ cucharillas de sal	¾ de taza de manzana rallada, con o sin cáscara

En un tazón hondo bata el huevo, la leche y el puré de manzana. Mezcle lentamente la manzana rallada. Agregue al mismo tiempo la harina, el azúcar, el polvo para hornear y la sal. Mezcle hasta que esté humedecido. Rellene los moldes previamente engrasados a ¾ de su capacidad, Horneé a 400° por 20 o 25 minutos. Rinde 12 muffins.

Un muffin:

Calorías: 92	Colesterol: 16 Mg
Carbohidratos: 19 gramos	Fibra: 1 gramo
Proteínas: 3 gramos	Sodio: 159 Mg
Grasa: 1 gramo	Potasio: 61 Mg
Grasa Saturada: mínima	Calcio: 80 Mg
Intercambio: 1 carbohidrato	

Pan “English Muffin”

2 paquetes de levadura
6 tazas de harina
1 cucharadas soperas de azúcar
2 cucharillas de sal

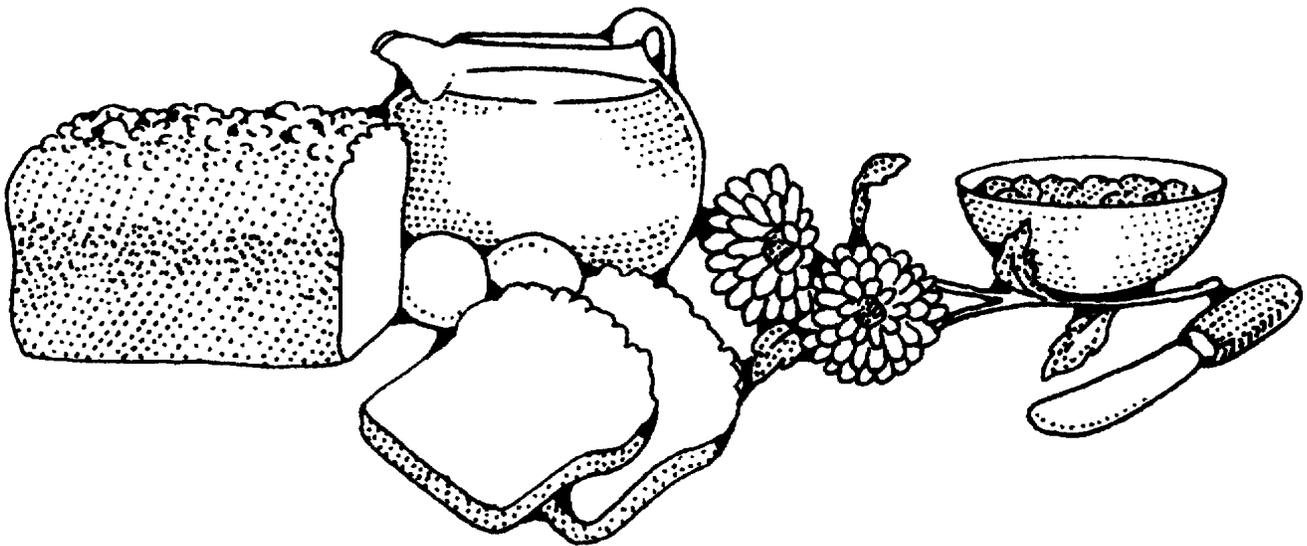
¼ cucharilla de bicarbonato de sodio
2 tazas de leche descremada
½ taza de agua
harina de maíz

Combine la levadura, 3 tazas de harina, el azúcar, la sal y el bicarbonato de sodio. Caliente la leche descremada y el agua juntas hasta que estén bien calientes (120-130°) y agregue a los ingredientes antes mezclados. Bata bien. Agregue el resto de la harina para hacer una pasta dura. Vacíe en dos moldes para pan de 9x5 pulgadas, previamente engrasadas, y esparza la harina de maíz. Cúbralos y deje que esponje por 45 minutos. Horneé a 400° por 25 minutos. Remueva de los moldes inmediatamente y deje enfriar. Rinde 16 rebanadas por cada pan.

Una rebanada:

Calorías: 95
Carbohidratos: 20 gramos
Proteínas: mínima
Grasa: mínima
Grasa Saturada: mínima
Intercambio: 1 carbohidrato

Colesterol: 0 Mg
Fibra: 1 Mg
Sodio: 146 Mg
Potasio: 60 Mg
Calcio: 25 Mg



Pan de Arándanos

2 tazas de harina
½ taza de azúcar
1 ½ cucharillas de polvo para hornear
½ cucharilla de bicarbonato de sodio
2 cucharadas soperas de margarina

1 huevo batido
1 cucharilla de ralladura de naranja
¾ de taza de jugo de naranja sin azúcar
¾ de taza de pasas
1 ½ tazas de arándanos picados

Junte la harina, el azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y ciérnalos. Mezcle la margarina hasta que la mezcla este grumosa. Agregue el huevo batido, la ralladura de naranja y el jugo de naranja al mismo tiempo; revuelva hasta que toda la mezcla esté húmeda. Agregue las pasas y el arándano. Sirva en un molde engrasado para pan de 9x5x3 pulgadas. Horneé a 350° por una hora o hasta que al insertar un palillo en el pan, éste salga limpio. Remueva del molde. Deje enfriar. Rinde 18 rebanadas.

Una rebanada:

Calorías: 114

Carbohidratos: 23 gramos

Proteínas: 2 gramos

Grasa: 2 gramos

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 1 ½ carbohidrato, ½ grasa

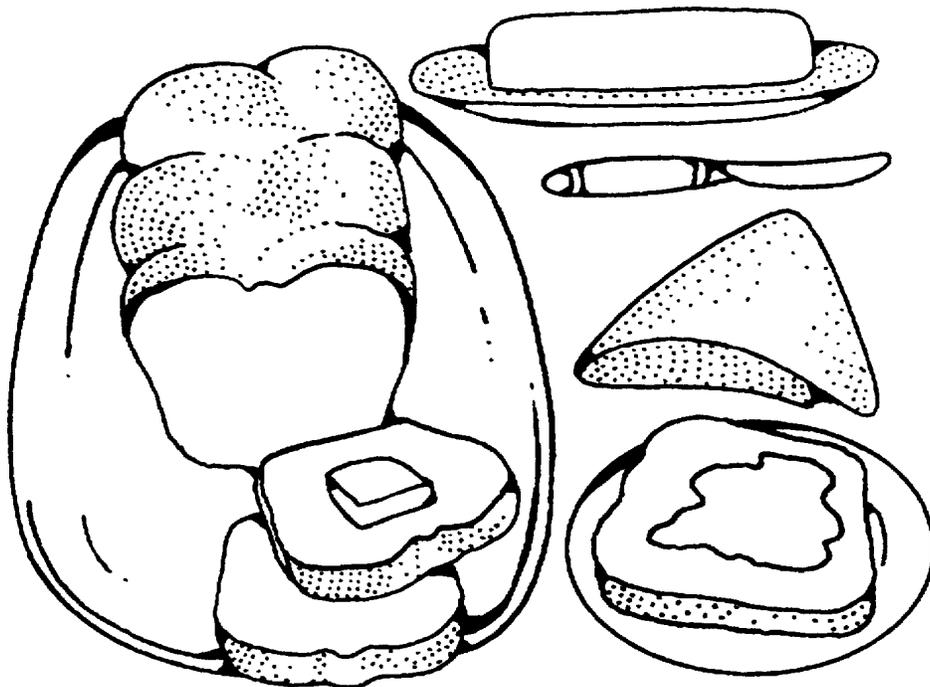
Colesterol: 10 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 91 Mg

Potasio: 90 Mg

Calcio: 31 Mg



Bolillos

2 tazas de agua	2 cucharillas de sal
2 cucharadas soperas de azúcar	1 paquete de levadura
2 cucharadas soperas de margarina	6 tazas de harina

Caliente el agua, el azúcar, la margarina y la sal juntas hasta que estén ligeramente calientes (110°). Disuelva la levadura en la mezcla. Agregue 5 tazas de harina. Use el rodillo por 10 minutos agregando poco a poco la taza de harina restante. Deje que esponje al doble de tamaño. Haga 24 bolas y póngalas en una charola para hornear engrasada. Deje que esponjen. Haga una mezcla de 1 cucharilla de maicena y ½ taza de agua y aplique con una brocha sobre las bolas de masa, después haga ranuras en la superficie de cada bola. Horneé a 375° por 30 minutos. Rinde 24 bolillos.

Un bolillo:

Calorías: 126	Colesterol: 0 Mg
Carbohidratos: 25 gramos	Fibra: 1 gramo
Proteínas: 3 gramos	Sodio: 188 Mg
Grasa: 1 gramo	Potasio: 40 Mg
Grasa Saturada: mínima	Calcio: 6 Mg
Intercambio: 1 ½ carbohidratos	

“Popovers”

1 huevo	1 cucharada sobera de aceite para cocinar
2 claras de huevo	1 taza de harina
1 taza de leche descremada	¼ cucharilla de sal

Bata el huevo y las claras de huevo hasta que estén espumosas. Bata la leche y el aceite en los huevos y lentamente bata la harina y la sal. La pasta debe de ser clara pero no espumosa. Precaliente el horno a 400°. Engrase generosamente los moldes y llene hasta ½ pulgada antes del borde. Horneé inmediatamente hasta que estén color café oscuro, entre 35 y 45 minutos. Cuando estén listos corte 2 pequeñas ranuras en cada popover para liberar vapor. Horneé por 5 minutos mas y remueva del horno. Extráigalos de los moldes con un cuchillo. No cubra las tapas de los popovers porque se humedecerán.

Un popover:

Calorías: 127	Colesterol: 32 Mg
Carbohidratos: 18 gramos	Fibra: 1 gramo
Proteínas: 4 gramos	Sodio: 138 Mg
Grasa: 3 gramos	Potasio: 115 Mg
Grasa Saturada: mínima	Calcio: 58 Mg
Intercambio: 1 carbohidrato, ½ grasa	

ENSALADAS

Ensalada de Albaricoque

1 lata de 16 onzas de albaricoques(apricot) empacados en jugo o agua
1 paquete pequeño de gelatina de limón sin azúcar
¾ de taza de agua hirviendo
1 taza de crema batida baja en grasa (low-fat whipped topping)
2 tazas de requesón bajo en grasa

Drene y guarde el jugo del albaricoque. Combine la gelatina con el agua hirviendo y ¾ de taza del liquido de los albaricoques (adicione agua al jugo de albaricoque si no completa los ¾ de taza). Mezcle hasta que la gelatina esté completamente disuelta. Deje que enfríe hasta que la mezcla empiece a asentarse y licue con la crema batida, los albaricoques y el requesón. Ponga la mezcla final en un tazón o molde y refrigere hasta que esté firme. Rinde 10 raciones.

Una ración:

Calorías: 62
Carbohidratos: 8 gramos
Proteínas: 7 gramos
Grasa: 1 gramo
Grasa Saturada: 1 gramo
Intercambio: ½ carbohidrato, 1 carne
sin nada de grasa

Colesterol: 2 Mg
Fibra: 1 gramo
Sodio: 270 Mg
Potasio: 216 Mg
Calcio: 33 Mg



Ensalada de Manzana

4 manzanas cortadas en pedazos
½ taza de yogurt natural bajo en grasa
¼ cucharilla de especias para pay de manzana
½ cucharilla de vainilla
½ taza de crema batida baja en calorías

Junte todos los ingredientes. Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 101
Carbohidratos: 24 gramos
Proteínas: 2 gramos
Grasa: 2 gramos
Grasa Saturada: 1 gramo
Intercambio: 1 ½ carbohidrato, ½ grasa

Colesterol: 2 Mg
Fibra: 3 gramos
Sodio: 32 Mg
Potasio: 233 Mg
Calcio: 66 Mg

Ensalada de Zanahoria y Pasas

2 tazas de zanahoria cruda rallada
3 cucharadas soperas de crema agria baja en grasa

¼ de taza de pasas

Mezcle bien todos los ingredientes en un tazón y deje enfriar Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 66

Carbohidratos: 13 gramos

Proteínas: 1 gramo

Grasa: 2 gramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Intercambio: 1 verdura, ½ grasa,

½ carbohidrato

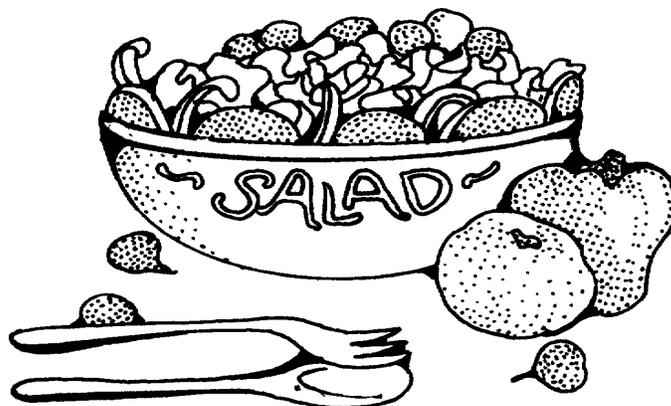
Colesterol: 4 Mg

Fibra: 2 gramos

Sodio: 25 Mg

Potasio: 261 Mg

Calcio: 31 Mg



Ensalada Waldorf

2 cucharadas soperas de crema agria baja en grasa

½ taza de apio picado

2 cucharillas de jugo de limón

2 cucharadas soperas de nuez moscada picada

3 manzanas medianas peladas y picadas

Mezcle la crema agria y el jugo de limón. Agregue las manzanas, el apio y la nuez moscada. Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 92

Carbohidratos: 16 gramos

Proteínas: 1 gramo

Grasa: 4 gramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Intercambio: 1 carbohidrato, ½ grasa

Colesterol: 3 Mg

Fibra: 2 Mg

Sodio: 17 Mg

Potasio: 183 Mg

Calcio: 22 Mg

“Mold” de Arándanos y Apio

1 paquete pequeño de gelatina sin azúcar
(fresa o cereza)
1 taza de agua hirviendo
½ taza de agua fría

1 cucharada sopera de jugo de limón
1 taza de arándanos picados
1 taza de apio picado

Agregue el agua a la gelatina y revuelva hasta que esté completamente disuelta. Agregue el agua fría. Déjela enfriar hasta que esté parcialmente asentada. Agregue el jugo de limón, los arándanos picados y el apio a la mezcla de gelatina y revuelva. Deje enfriar hasta que cuaje. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 17
Carbohidratos: 3 gramos
Proteínas: 1 gramo
Grasa: 0
Grasa Saturada: mínima
Intercambio: 1 ración libre

Colesterol: 0 Mg
Fibra: 1 gramo
Sodio: 56 Mg
Potasio: 70 Mg
Calcio: 11 Mg



Ensalada Congelada de Fresas (Frozen Strawberry Salad)

8 onzas de queso crema sin grasa
1 lata de 10 onzas de piña molida, drenada
1 paquete de 10 onzas de fresas sin azúcar

5 paquetes de endulzante artificial
2 plátanos
8 onzas de crema batida sin grasa
(whipped topping)

Ponga todos los ingredientes excepto el aderezo batido en la licuadora. Licue por varios segundos. Agregue el aderezo batido a los ingredientes recién licuados. Congele en un molde cuadrado de 9 pulgadas. Rinde 12 raciones.

Una ración:

Calorías: 64
Carbohidratos: 12 gramos
Proteínas: 4 gramos
Grasa: 1 gramo
Grasa Saturada: 1 gramo
Intercambio: 1 carbohidrato

Colesterol: 3 Mg
Fibra: 1 gramo
Sodio: 128 Mg
Potasio: 145 Mg
Calcio: 9 Mg

Ensalada “Easy Spring”

1 lata de 16 onzas de chícharos sin sal
½ taza de aderezo italiano sin grasa

1 jitomate picado
¼ taza de cebolla picada

Drene los chícharos y combínelos con la cebolla y el aderezo italiano. Deje enfriar por lo menos una hora. Agregue el jitomate picado a la ensalada antes de servir. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 55

Carbohidratos: 7 gramos

Proteínas: 1 gramo

Grasa: 3 gramos

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 1 verdura, ½ grasa

Colesterol: 2 Mg

Fibra: 1 Mg

Sodio: 240 Mg

Potasio: 162 Mg

Calcio: 22 Mg



Ensalada de Papa con Eneldo

6 papas medianas
½ taza de crema agria baja en grasa
¼ taza de aderezo de mayonesa para ensalada sin grasa
½ taza de cebolla picada

2 cucharillas de mostaza estilo Dijon
1 ½ cucharilla de jugo de limón
¼ cucharilla de sal
pimienta al gusto

1 cucharada sopera de eneldo fresco o 1 ½ cucharillas de eneldo seco

Cosa las papas y déjelas enfriar. Remueva la cáscara de las papas y córtelas en cubos. Agregue el resto de los ingredientes, mezcle y refrigere. Sirva fría. Rinde 10 raciones.

Una ración:

Calorías: 106

Carbohidratos: 19 gramos

Proteínas: 2 gramos

Grasa: 3 gramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Intercambio: 1 carbohidrato, ½ grasa

Colesterol: 6 Mg

Fibra: 2 Mg

Sodio: 125 Mg

Potasio: 345 Mg

Calcio: 23 Mg

Ensalada de Brócoli y Coliflor

4 tazas de coliflor separada en manojos	1 cucharada sopera de jugo de limón
2 tazas de brócoli separados en manojos	2 cucharadas soperas de queso parmesano rallado
1 taza de rábano picado	
1 manojo de cebollino picado (green onions)	¼ de cucharilla de ajo en polvo
¼ de taza de aceitunas maduras en rebanadas	¼ cucharilla de sal
8 onzas de crema agria baja en grasa	1/8 de cucharilla de pimienta negra

En un tazón grande combine la coliflor, el brócoli, el rábano, las cebollas y las aceitunas, mezcle suavemente. En una licuadora ponga la crema, el jugo de limón, el queso parmesano, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Cubra y licue bien. Ponga el aderezo sobre los vegetales y mézclelos bien. Cubra y refrigere por 2 horas. (Puede utilizar solo brócoli o solo coliflor si así lo desea). Rinde 10 raciones.

Una ración:

Calorías: 62	Colesterol: 10 Mg
Carbohidratos: 6 gramos	Fibra: 2 gramos
Proteínas: 3 gramos	Sodio: 138 Mg
Grasa: 4 gramos	Potasio: 282 Mg
Grasa Saturada: 2 gramos	Calcio: 72 Mg
Intercambio: 1 verdura, 1 grasa	



Ensalada de Brócoli y Frijol

2 tazas de brócoli picado	1 diente picado de ajo
3 cucharadas soperas de vinagre de vino tinto	2 cucharadas soperas de pimiento picado
2 cucharillas de aceite de oliva	¼ taza de cebolla picada
¼ cucharilla de pimienta negra	1 lata de 15 onzas de frijoles blancos, enjuagados y drenados
1/8 cucharilla de sal	

Cosa al vapor el brócoli por 3 minutos. Combine todos los ingredientes y refrigere. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 115	Colesterol: 0 Mg
Carbohidratos: 19 gramos	Fibra: 5 gramos
Proteínas: 6 gramos	Sodio: 57 Mg
Grasa: 2 gramos	Potasio: 445 Mg
Grasa Saturada: mínima	Calcio: 69 Mg
Intercambio: 1 carbohidrato, ½ grasa, 1 verdura	

Ensalada de Col

4 tazas de col rallada
½ taza de pimiento verde picado
¼ de taza de cebolla picada
1/3 de taza de vinagre
1 cucharada sopera de aceite para cocinar

1 cucharada sopera de azúcar
½ cucharilla de semillas de apio
¼ de taza de mostaza seca
¼ cucharilla de sal

Mezcle todos los ingredientes y refrigere. Rinde 6 raciones.

Una ración:
Calorías: 51
Carbohidratos: 7 gramos
Proteínas: 1 gramo
Grasa: mínima 3 gramos
Grasa Saturada: mínima
Intercambio: 1 verdura, ½ grasa

Colesterol: 0 Mg
Fibra: 1 gramo
Sodio: 98 Mg
Potasio: 168 Mg
Calcio: 30 Mg



Ensalada de Tabouli

½ taza de trigo molido
3 jitomates
1 pimiento verde
1 cebolla mediana
1 pepino

1 taza de perejil fresco
½ taza de jugo de limón
¼ de cucharilla de sal
2 cucharadas soperas de aceite

Sumerja el trigo en dos tazas de agua fría por una hora. Corte en cubos los jitomates, el pimiento verde, la cebolla y el pepino; mezcle con el trigo. Agregue perejil, jugo de limón, sal y aceite. Refrigere y sirva frío. Rinde 8 raciones.

Una ración:
Calorías: 106
Carbohidratos: 17 gramos
Proteínas: 3 gramos
Grasa: 4 gramos
Grasa Saturada: mínima
Intercambio: 1 carbohidrato, ½ grasa

Colesterol: 0 Mg
Fibra: 3 gramos
Sodio: 80 Mg
Potasio: 309 Mg
Calcio: 28 Mg

Ensalada de Atún y Zanahoria

1 taza de ensalada de macarrones cocidos
½ taza de zanahoria rallada
½ taza de apio picado
1 lata de 6 ½ onzas de atún en agua, drenado
½ taza de chícharos congelados
1 huevo cocido, picado
¼ de taza de mayonesa sin grasa

Mezcle todos los ingredientes y sirva sobre hojas de lechuga. Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 171
Carbohidratos: 23 gramos
Proteínas: 15
Grasa: 2 gramos
Grasa Saturada: 1 gramo
Intercambio: 1 ½ carbohidrato,
2 carnes con muy poca grasa

Colesterol: 58 Mg
Fibra: 3 gramos
Sodio: 350 Mg
Potasio: 260 Mg
Calcio: 30 Mg



Ensalada de Camarón y Verduras

2 tazas de ejotes recién cocidos
2 tazas de jitomate picado
1 taza de cebolla morada en rajas finas
½ libra de camarones cocidos y pelados
10 aceitunas negras sin semilla en rodajas
½ teaspoon dried tarragon
2 tazas de granos de elote congelado
¾ de taza de salsa
2 cucharadas soperas de vinagre sabor
estragón (tarragon)
2 cucharillas de aceite de oliva

Combine todos los ingredientes y mezcle bien. Rinde 8 raciones.

Una ración:

Calorías: 104
Carbohidratos: 16 gramos
Proteínas: 7 gramos
Grasa: 2 gramos
Grasa Saturada: mínima
Intercambio: 1 ½ carbohidrato,
1 carnes con poca grasa

Colesterol: 42 Mg
Fibra: 3 gramos
Sodio: 192 Mg
Potasio: 364 Mg
Calcio: 38 Mg

Ensalada de Brócoli y Camarón

6 tazas de racimos pequeños de brócoli
½ taza de camarones cocidos y pelados
1/3 de taza de crema agria sin grasa
1/3 de taza de mayonesa sin grasa

1/3 de taza de yogurt natural sin grasa
¼ de cucharilla de pimienta negra
¼ de cucharilla de sal

Cosa al vapor el brócoli por 3 minutos. Deje enfriar. Combine todos los ingredientes y mezcle bien. Sírvaselo frío. Rinde 8 raciones.

Una ración:

Calorías: 61

Carbohidratos: 7 gramos

Proteínas: 6 gramos

Grasa: 2 gramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Intercambio: 1 verdura, 1 carne con poca grasa

Colesterol: 34 Mg

Fibra: 2 gramos

Sodio: 244 Mg

Potasio: 308 Mg

Calcio: 71 Mg



Ensalada de Pollo

4 pechugas de pollo cocido sin piel
(4 onzas cada una)
½ taza de apio picado

2 cucharadas soperas de cebolla picada
1 cuch. soperas de almendras en rodajas
¼ de taza de aderezo ranchero para ensalada,
sin grasa

Corte el pollo en piezas pequeñas. Añada el apio, la cebolla, las almendras y el aderezo ranchero. Mezcle y sirva en frío sobre hojas de lechuga. Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 233

Carbohidratos: 2 gramos

Proteínas: 30 gramos

Grasa: 11 gramos

Grasa Saturada: 3 gramos

Intercambio: 4 carnes con muy poca grasa

Colesterol: 85 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 116 Mg

Potasio: 311 Mg

Calcio: 32 Mg

Aderezo de "Buttermilk" para Ensalada

2 tazas de leche de manteca (buttermilk)
descremada
¼ cucharilla de pimienta negra
½ cucharilla de ajo en polvo

½ cucharilla de sal
½ cucharilla de hojuelas de perejil seco
¼ taza de cebolla finamente picada

Mezcle todos los ingredientes perfectamente. Deje enfriar varias horas antes de servir. Rinde 16 raciones de 2 cucharadas soperas.

Una ración:

Calorías: 14

Carbohidratos: 2 gramos

Proteínas: 1 gramo

Grasa: mínima

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 2 cucharadas soperas libres

Colesterol: 1 Mg

Fibra: 0 gramos

Sodio: 66 Mg

Potasio: 52 Mg

Calcio: 36 Mg



SOPAS

Sopa de Lenteja

2 tazas de lentejas secas	1 cebolla mediana picada
4 tazas de agua fría	1 lata de 28 onzas de jitomates bajos en sodio
½ cucharilla de sal	2 dientes de ajo, aplastados
¼ cucharilla de pimienta	2 hojas de laurel

Enjuague las lentejas. Ponga todos los ingredientes en una cazuela hasta que hiervan. Cubra cosa a fuego lento por 2 o 2 horas y media, o hasta que estén suaves (agregue agua si es necesario). Quite las hojas de laurel antes de servir. Rinde 6 raciones. (Excelente para congelar)

Una ración:

Calorías: 247	Colesterol: 0 Mg
Carbohidratos: 44 gramos	Fibra: 10 gramos
Proteínas: 19	Sodio: 203 Mg
Grasa: 1 gramo	Potasio: 816 Mg
Grasa Saturada: mínima	Calcio: 70 Mg
Intercambio: 3 carbohidratos, 1 carne con muy poca grasa	

ffffffffffffffffffffffffffffffffffff

Sopa Italiana de Verduras (Minestrone)

2 dientes de ajo picados	½ taza de apio picado
¾ tazas de cebolla picada	1 zanahoria picada
1 cucharadas soperas de aceite de cocina	5 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
1 lata de 6 onzas de pasta de jitomate baja en sodio	1/3 de taza de macarrones sin cocer
1 taza de col verde rallada	1 cucharada sopera de albahaca seca
1 taza de calabacín picado	½ cucharilla de orégano
1 lata de 16 onzas de garbanzo, drenada	1/8 cucharilla de pimienta negra

Cocine el ajo y la cebolla por 5 minutos. Agregue el caldo de pollo y la pasta de tomate; y espere a que hierva. Agregue el resto de los ingredientes y espere a que vuelva hervir, baje el fuego. Cubra y cosa a fuego lento entre 15 y 20 minutos o hasta que los vegetales estén suaves y el macarrón este cocido. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 222	Colesterol: 0 Mg
Carbohidratos: 33 gramos	Fibra: 6 gramos
Proteínas: 12 gramos	Sodio: 100Mg
Grasa: 4 gramos	Potasio: 822 Mg
Grasa Saturada: 1 gramo	Calcio: 86 Mg
Intercambio: 2 carbohidratos, 1 carne con poca grasa	

Sopa de Papa

4 papas medianas cortadas en cubos
3 tallos de apio, picados
½ taza de cebolla picada
1 zanahoria picada

1 ½ tazas de caldo de res o caldo de pollo bajo en sodio
3 tazas de leche descremada
4 cucharadas soperas de harina

Ponga todos los ingredientes en una cacerola, excepto la leche y la harina, y cósalos a fuego lento, cubra hasta que las papas estén suaves (entre 15 y 20 minutos). Licue la leche y la harina y agregue la mezcla al resto de los ingredientes moviendo constantemente. Cosa a fuego lento sin tapa entre 5 y 10 minutos. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 164
Carbohidratos: 32 gramos
Proteínas: 8 gramos
Grasa: 1 gramo
Grasa Saturada: mínima
Intercambio: 2 carbohidratos

Colesterol: 2 Mg
Fibra: 2 gramos
Sodio: 114 Mg
Potasio: 675 Mg
Calcio: 178 Mg



Sopa de Arroz y Jitomate

1 ½ tazas de jugo de tomate bajo en sodio
1 ¼ tazas de caldo de res bajo en sodio
¼ de cucharilla de salsa Worcestershire

1 cucharilla de jugo de limón
1 taza de arroz cocido

Combine todos los ingredientes; espere a que hierva. Sirva. Rinde 3 raciones.

Una ración:

Calorías: 109
Carbohidratos: 21 gramos
Proteínas: 4 gramos
Grasa: 1 gramo
Grasa Saturada: mínima
Intercambio: 1 carbohidratos, 1 verdura

Colesterol: 0 Mg
Fibra: 1 gramo
Sodio: 50 Mg
Potasio: 377 Mg
Calcio: 22 Mg

Crema de Jitomate (Sírvasse fría)

3 tazas de jitomate fresco, sin semilla, pelado y picado
1 lata de 8 onzas de salsa de jitomate
1 ½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
1 cucharilla de albahaca seca

En la licuadora o un procesador de alimentos combine los jitomates, el caldo de pollo y la salsa de jitomate licue lentamente hasta que la mezcla esté suave. Esparza la albahaca. Cubra y deje enfriar hasta servir. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 41	Colesterol: 0 Mg
Carbohidratos: 7 gramos	Fibra: 2 gramos
Proteínas: 3 gramos	Sodio: 255 Mg
Grasa: 1 gramo	Potasio: 400 Mg
Grasa Saturada: mínima	Calcio: 18 Mg
Intercambio: ½ carbohidrato	

ffffffffffffffffffffffffffffffff

Chícharos al Jerez (sírvasse frío)

2 tazas de chícharos frescos o congelados	1 taza de leche descremada
1 taza de caldo de pollo bajo en sodio	2 cucharadas soperas de jerez
pimienta al gusto	½ cucharilla de ralladura de limón

Combine los chícharos, el caldo de pollo y la pimienta en un sartén. Hierva y cubra, cocine hasta que los chícharos estén suaves (5 minutos, aproximadamente). Deje enfriar poco tiempo y vierta los chícharos y el resto del líquido en la licuadora. Agregue el jerez y la leche y licue hasta que sea una mezcla uniforme. Vierta la sopa en un traste, cubra y refrigere hasta que esté fría. Vierta la sopa fría en tazones y esparza una pizca de ralladura de limón en cada uno. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 69	Colesterol: 1 Mg
Carbohidratos: 10 gramos	Fibra: 3 gramos
Proteínas: 5 gramos	Sodio: 80 Mg
Grasa: 1 gramo	Potasio: 196 Mg
Grasa Saturada: mínima	Calcio: 65 Mg
Intercambio: 1 carbohidrato	

Chili de Pavo

2 tazas de pavo cocinado, en trozos*
½ taza de cebolla picada
½ taza de pimiento verde picado
2 tazas de frijoles rojos cocidos
1 taza de agua
(*también se puede utilizar pavo dorado picado)

1 lata de 6 onzas de pasta de jitomate bajo en sodio
1 lata de 28 onzas de jitomates
1 cucharilla de chile en polvo
½ cucharilla de ajo en polvo

Combine todos los ingredientes en una cazuela. Cubra y deje cocer a fuego lento entre 30 y 60 minutos, o hasta que los sabores estén combinados. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 303
Carbohidratos: 27 gramos
Proteínas: 122 gramos
Grasa: 1 gramo
Grasa Saturada: mínima
Intercambio: 2 carbohidratos, 2 carnes con muy poca grasa

Colesterol: 40 Mg
Fibra: 8 gramos
Sodio: 277 Mg
Potasio: 994 Mg
Calcio: 98 Mg

ffffffffffffffffffffffffffffffffffff

Sopa de Fideos y Pollo Estilo Casero

2 zanahorias en cubos
1 cebolla mediana picada
2 tallos de apio picado
6 tazas de caldo de pollo bajo en sodio

6 onzas de fideos sin cocinar
2 pechugas de pollo cocidas y sin piel (de 4 onzas cada uno)
¼ de cucharilla de sal

Ponga las zanahorias, la cebolla, el apio y el caldo de pollo en una caldera para asar (Dutch oven) y caliente hasta hervir. Cubra y deje hervir a fuego medio por 10 minutos. Agregue los fideos y cocine hasta que los fideos estén suaves. Agregue el pollo y la sal. Caliente hasta que hierva. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 213
Carbohidratos: 26 gramos
Proteínas: 18 gramos
Grasa: 4 gramos
Grasa Saturada: 1 gramo
Intercambio: 1 ½ carbohidratos, 2 carne con grasa

Colesterol: 51 Mg
Fibra: 2 gramos
Sodio: 208 Mg
Potasio: 447 Mg
Calcio: 39 Mg

Sopa Picante de Frijoles y Vegetales

4 tazas de jitomate
1 taza de agua
1 lata de 6 onzas de jitomate en pasta
1 cucharada sopera de chile en polvo
½ cucharilla de ajo en polvo
½ cucharilla de comino
1 cucharilla de albahaca
½ cucharilla de pimienta negra, si lo desea

2 tazas de frijoles rojos cocidos
2 tazas de frijoles pintos cocidos
2 tazas de garbanzos cocidos
2 tazas de elote congelado
1 taza de zanahoria picada
1 taza de apio picado
1 taza de cebolla picada

Combine los ingredientes en una cazuela grande. Espere a que hierva y baje el fuego, tape y cosa a fuego lento por 20 minutos. Rinde 12 raciones.

Una ración:

Calorías: 149

Carbohidratos: 30 gramos

Proteínas: 7 gramos

Grasa: 1 gramo

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 2 carbohidratos

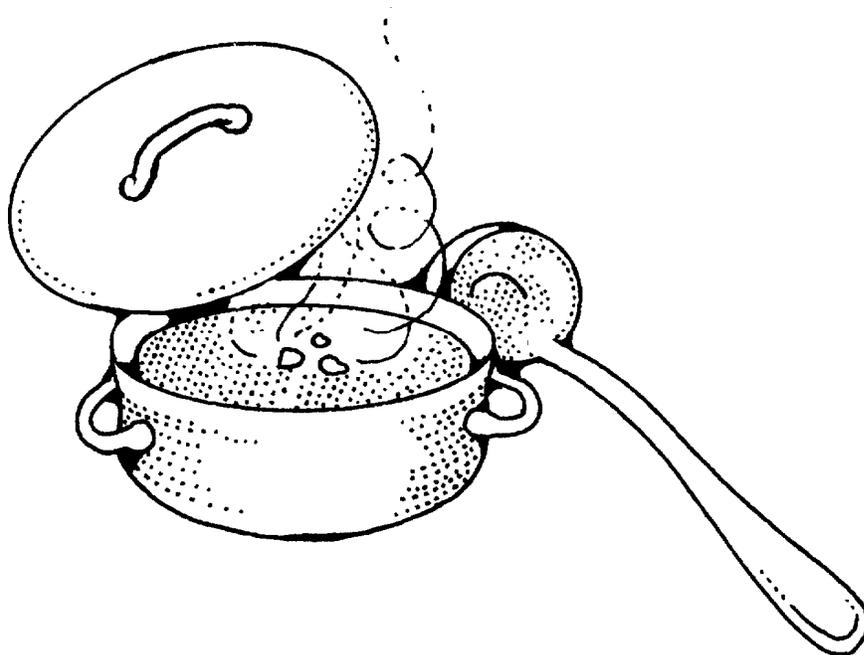
Colesterol: 0 Mg

Fibra: 7 gramos

Sodio: 350 Mg

Potasio: 487 Mg

Calcio: 39 Mg



VEGETALES Y GUARNICIONES

Salsa de Garbanzo y Jitomate

2 latas de 16 onzas de garbanzo, drenado
1 medium onion, chopped
1 cucharada sopera de aceite para cocinar
1 cucharilla de chile en polvo
1 lata de 8 onzas de salsa de jitomate bajo en sodio
1 cucharilla de comino

Fría la cebolla en el aceite hasta que este dorada. Agregue el comino y el chile en polvo y cocine por 5 minutos. Agregue las 2 latas de garbanzo y la salsa de jitomate. Cocine a fuego lento hasta que este lista. Rinde 8 raciones.

Una ración:
Calorías: 168
Carbohidratos: 27 gramos
Proteínas: 8 gramos
Grasa: 4 gramos
Grasa Saturada: mínima
Intercambio: ½ carbohidratos, 1 grasa,
una carne con muy poca grasa
Colesterol: 0 Mg
Fibra: 5 gramos
Sodio: 181 Mg
Potasio: 388 Mg
Calcio: 52 Mg

Guiso de Verduras Italiano Mexicana

1 paquete de 10 onzas de frijoles italianos
1 ½ tazas de garbanzo cocido y drenado
1 lata de 4 onzas de chile verdes
Una pizca de salsa picante
1 lata de 16 onzas de elote bajo en sodio
1 lata de 16 onzas de jitomate bajo en sodio
1 taza (4 oz.) de queso rallado tipo Monterrey Jack

Mezcle todos los ingredientes en una cacerola excepto el queso. Cubra la mezcla con el queso rallado y horneé a 350° por 30 minutos. Rinde 10 raciones.

Una ración:
Calorías: 136
Carbohidratos: 20 gramos
Proteínas: 7 gramos
Grasa: 5 gramo
Grasa Saturada: 2 gramos
Intercambio: 1carbohidrato, ½ grasa,
½ carne con poca grasa
Colesterol: 10 Mg
Fibra: 4 gramos
Sodio: 209 Mg
Potasio: 323 Mg
Calcio: 125 Mg

Jitomates Parmesanos a la Albahaca

2 tazas de jitomates cortados en trozos
¼ cucharilla de ajo en polvo
2 cucharadas soperas de queso parmesano

1 cucharilla de albahaca
1/8 de cucharilla de pimienta negra

Cliente todos los ingredientes en un sartén, excepto el queso parmesano. Espolvoreé el queso antes de servir. Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 40
Carbohidratos: 6 gramos
Proteínas: 3 gramos
Grasa: 1 gramo
Grasa Saturada: 1 gramo
Intercambio: 1 verdura, 1 carne
con muy poca grasa

Colesterol: 2 Mg
Fibra: 2 gramos
Sodio: 74 Mg
Potasio: 282 Mg
Calcio: 85 Mg



Elote en Escalopas

2 latas de 16 onzas de elote en grano
sin sal
2 cucharadas soperas de harina
1 cucharadas soperas de azúcar
¼ de taza de leche

1 huevo batido
2 claras de huevo
1 cuch. soperas de cebolla picada y seca
½ pimiento verde picado
4 oz. de queso cheddar rallado

Drene las latas de elote y colóquelas en un molde para hornear, previamente engrasado, junto con la harina y el azúcar. Agregue la leche, el huevo batido, las claras de huevo, la cebolla y el pimiento verde. Mezcle bien y esparza el queso rallado en la superficie. Horneé a 400° por 35 o 40 minutos. Rinde 8 raciones.

Una ración:

Calorías: 141
Carbohidratos: 24 gramos
Proteínas: 6 gramos
Grasa: 4 gramos
Grasa Saturada: 2 gramos
Intercambio: 1½ carbohidratos, ½ grasa

Colesterol: 31 Mg
Fibra: 2 gramos
Sodio: 72 Mg
Potasio: 246 Mg
Calcio: 19 Mg

Guisado de Ejotes

1 cucharada sopera de aceite para cocinar	1 cucharilla sopera de azúcar
¼ de taza de cebolla picada	¼ cucharilla de sal
2 cucharadas soperas de harina	1 paquete de 16 onzas de ejotes descongelados y drenados
1 taza de leche descremada	1 taza de relleno sazonado con hierbas
1/3 de taza de queso suizo sin grasa	1 cucharilla de margarina derretida
½ taza de crema agria baja en grasa	

En un sartén mediano salteé la cebolla en el aceite para cocinar. Agregue la harina y cocínela por 1 minuto moviendo constantemente. Gradualmente agregue la leche moviéndola hasta que se mezcle con la harina. Agregue el queso, la crema, el azúcar y la sal y cocínela por 5 minutos moviéndola constantemente, hasta que esté espesa y burbujeante. Ponga los ejotes en un molde para hornear y sirva la salsa antes preparada encima. En un tazón vierta la margarina derretida sobre el relleno sazonado con hierbas y revuelva bien. Esparza esta mezcla sobre la mezcla de ejotes. Horneé a 350° por 20 o 25 minutos. Rinde 8 raciones.

Una ración:

Calorías: 106	Colesterol: 8 Mg
Carbohidratos: 11 gramos	Fibra: 2 gramos
Proteínas: 5 gramos	Sodio: 186 Mg
Grasa: 5 gramos	Potasio: 160 Mg
Grasa Saturada: 2 gramos	Calcio: 138 Mg
Intercambio: 1 ½ carbohidratos, 1 grasa, 1 verdura	

ffffffffffffffffffffffffffffffffffff

Camotes Horneados

2 camotes medianos
2 cucharadas soperas de leche descremada

Envuelva los camotes en papel aluminio. Horneé a 350° por una hora o hasta que estén suaves. Parta los camotes a la mitad (a lo largo). Quite la pulpa del camote con una cuchara y bátalos con la leche. Coloque la mezcla en la cáscara y caliente muy bien en el horno. Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 62	Colesterol: mínimo
Carbohidratos: 14 gramos	Fibra: 2 gramos
Proteínas: 1 gramo	Sodio: 10 Mg
Grasa: mínima	Potasio: 213 Mg
Grasa Saturada: mínima	Calcio: 26 Mg
Intercambio: 1 carbohidrato	

Verduras y Papas Asadas

2 papas grandes, lavadas, peladas y en rebanadas
2 zanahorias en rebanadas
1 cebolla en rebanadas

Rocié un pedazo grande de papel de aluminio con spray antiadherible. Ponga las papas, las zanahorias y la cebolla en el papel de aluminio. Rocíe una cucharada de agua y doble los bordes para tapar los vegetales perfectamente. Póngalos en una parrilla para asar al carbón o de gas a fuego lento y cocínelos por 30 minutos o hasta que estén suaves. Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 99

Carbohidratos: 23 gramos

Proteínas: 2 gramos

Grasa: mínima

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 1 carbohidratos, 1 verdura

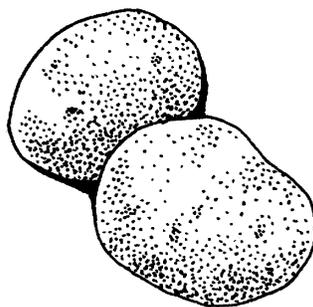
Colesterol: 0 Mg

Fibra: 3 gramos

Sodio: 17 Mg

Potasio: 465 Mg

Calcio: 19 Mg



Papas Fritas con Queso

(en Horno de Microondas)

4 papas limpias

¼ de cucharilla de ajo en polvo

½ taza de queso mozzarella bajo en grasa, rallado

Corte las papas en tiras. Póngalas en un traste para hornear grande, esparza en queso y el ajo en polvo sobre las papas ralladas. Cúbralas y hornéelas en el horno de microondas a máxima potencia por 12 minutos o hasta que la papa este suave. Rinde 8 raciones.

Una ración:

Calorías: 93

Carbohidratos: 17 gramos

Proteínas: 4 gramos

Grasa: 1 gramo

Grasa Saturada: 1 gramo

Intercambio: 1 carbohidrato

Colesterol: 4 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 41 Mg

Potasio: 312 Mg

Calcio: 56 Mg

Guiso de Ejotes con Arroz

½ taza de cebolla picada
2 cucharillas de aceite
½ taza de arroz sin coser

1 lata de 16 onzas de ejotes bajos en sodio
1 lata de 16 onzas de jitomates
1/3 de taza de agua

En un sartén salteé la cebolla en el aceite para cocinar hasta que se dore. Combine todos los ingredientes y colóquelos en un molde para hornear. Cubra y cocine por 30 minutos. Rinde 4 raciones

Una ración:

Calorías: 126

Carbohidratos: 23 gramos

Proteínas: 4 gramos

Grasa: 3 gramos

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 1 carbohidrato, ½ grasa, 1 verdura

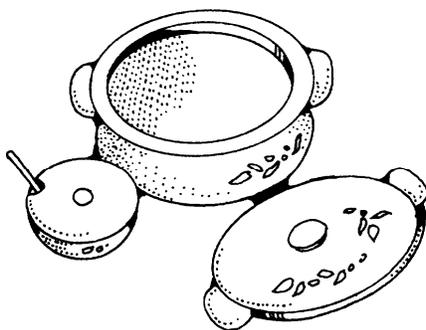
Colesterol: 0 Mg

Fibra: 3 gramos

Sodio: 200 Mg

Potasio: 432 Mg

Calcio: 69 Mg



Col Agridulce

6 tazas de col picada
1 taza de cebolla picada
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
1/8 de cucharilla de sal

1/8 de cucharilla de pimienta negra
1 diente de ajo picado
3 cucharadas soperas de vinagre de vino
1 cucharada sopera de miel

Combine todos los ingredientes y póngalos en un molde para hornear. Cubra y horneé a 400° por 30 minutos o hasta que este suave. Mezcle y sirva. Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 80

Carbohidratos: 14 gramos

Proteínas: 2 gramos

Grasa: 3 gramos

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 1 carbohidrato, ½ grasa

Colesterol: 0 Mg

Fibra: 3 gramos

Sodio: 87 Mg

Potasio: 339 Mg

Calcio: 60 Mg

Arroz Olé

1 taza de cebolla picada	½ cucharilla de ajo en polvo
1 taza de pimiento verde picado	¼ de cucharilla de sal
1 cucharada sopera de aceite vegetal	1 lata de 16onzas de jitomate
2 cucharillas de chile en polvo	3 tazas de arroz cocido

Salteé la cebolla y el pimiento verde en el aceite hasta que estén suaves pero no dorados. Agregue las especias, el jitomate y el arroz. Cosa a fuego lento y mueva hasta que los sabores se mezclen y el líquido sea absorbido (10 minutos aproximadamente). Rinde 10 raciones.

Una ración:

Calorías: 113	Colesterol: 0 Mg
Carbohidratos: 22 gramos	Fibra: 1 gramo
Proteínas: 3 gramos	Sodio: 138 Mg
Grasa: 2 gramos	Potasio: 181 Mg
Grasa Saturada: mínima	Calcio: 24 Mg
Intercambio: 1 carbohidrato, ½ grasa, 1 verdura	

ffffffffffffffffffffffffffffffffffff

Arroz Español

1 cucharada sopera de aceite para cocinar	¼ de cucharilla de sal
½ taza de cebolla picada	¾ de taza de arroz sin cocer
¼ de taza de apio picado	2 tazas de jitomate picado
1 taza de agua	1 libra de carne picada con muy poca grasa, cocida y drenada

En un sartén grande dore la cebolla y el apio en el aceite. Agregue el agua, la sal y los jitomates. Cosa a fuego lento hasta que el arroz este tierno (15 minutos aproximadamente), moviendo ocasionalmente. Agregue la carne y cocine a fuego lento, moviendo hasta que esté bien caliente (entre 5 y 10 minutos). Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 201	Colesterol: 28 Mg
Carbohidratos: 23 gramos	Fibra: 1 gramo
Proteínas: 11 gramos	Sodio: 249 Mg
Grasa: 7 gramos	Potasio: 343 Mg
Grasa Saturada: 2 gramos	Calcio: 35 Mg
Intercambio: 1 carbohidrato, ½ grasa, 1 verdura, 1 carne con poca grasa	

Arroz Festivo

½ taza de cebolla picada
½ taza de apio picado
½ taza de pimiento verde picado
1 cucharada sopera de margarina

2 tazas de arroz cocido
1 taza de brócoli cocido
¼ de cucharilla de sal

Salteé la cebolla, el apio y el pimiento verde en la margarina. Agregue el arroz, el brócoli y la sal. Revuelva bien y cocino hasta que la mezcla esté caliente. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 122

Carbohidratos: 23 gramos

Proteínas: 3 gramos

Grasa: 2 gramos

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 1 carbohidrato, ½ grasa, 1 verdura

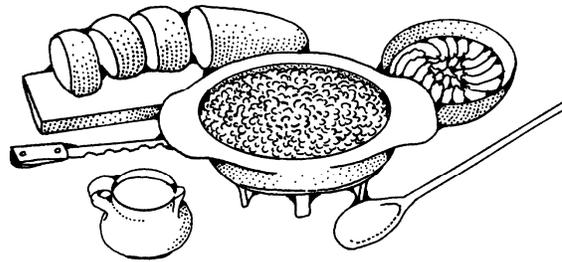
Colesterol: 0 Mg

Fibra: 2 gramos

Sodio: 122 Mg

Potasio: 165 Mg

Calcio: 27 Mg



Frijoles Rojos y Arroz

½ taza de apio picado
½ taza de cebolla picada
1 diente de ajo picado
1 cucharada sopera de margarina

2 tazas de frijoles rojos precocidos
2 tazas de arroz cocido
1/8 de cucharilla de pimienta

Cocine la cebolla, el apio y el ajo en la margarina hasta que estén suaves. Agregue el resto de los ingredientes. Cose a fuego lento por 5 minutos para mezclar los sabores. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 151

Carbohidratos: 26 gramos

Proteínas: 6 gramos

Grasa: 3 gramos

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 1 ½ carbohidrato, ½ grasa

Colesterol: 0 Mg

Fibra: 6 gramos

Sodio: 319 Mg

Potasio: 293 Mg

Calcio: 34 Mg

Guiso de Arroz

1 taza de arroz salvaje sin coser (wild rice)	¼ de cucharilla de pimienta
3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio	¼ de cucharilla de sal
¼ de taza de cebolla picada	¼ de cucharilla de salvia (sage)
½ taza de champiñones picados	

Rocíe spray antiadherible en el fondo de un sartén y salteé las cebollas y los champiñones. Enjuague el arroz salvaje con agua antes de utilizarlo. Añada el arroz, el caldo de pollo, la pimienta, la sal y la salvia. Espere a que hierva y cocine a fuego lento por 40 o 50 minutos, revolviéndolo ocasionalmente. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 131	Colesterol: 0 Mg
Carbohidratos: 24 gramos	Fibra: 2 gramos
Proteínas: 7 gramos	Sodio: 128 Mg
Grasa: 1 gramo	Potasio: 244 Mg
Grasa Saturada: mínima	Calcio: 11 Mg
Intercambio: 1 ½ carbohidrato	

ffffffffffffffffffffffffffffffffffff

Pan para Relleno

1 cubo de caldo de pollo bajo en sodio	4 tazas (6 rebanadas) de cubos de pan seco
¾ de taza de agua hirviendo	½ cucharilla de sazónador de pollo
¼ de taza de cebolla picada	½ cucharilla de salvia seca y aplastada
¼ de taza de apio picado	1/8 de cucharilla de pimienta, si lo desea

Disuelva el cubo de caldo de pollo en el agua. Agregue la cebolla y el apio y cosa a fuego lento por 5 minutos. Combine el sazónador de pollo y los cubos de pan. Vierta la mezcla de caldo de pollo y revuelva ligeramente hasta que este un poco mojado. Utilícelo como relleno o hornéelo en un molde de 8 x 8 pulgadas a 325° por 25 o 30 minutos. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 101	Colesterol: 1 Mg
Carbohidratos: 18 gramos	Fibra: 1 gramo
Proteínas: 4 gramos	Sodio: 180 Mg
Grasa: 2 gramos	Potasio: 100 Mg
Grasa Saturada: mínima	Calcio: 38 Mg
Intercambio: 1 carbohidrato	

“Northlands Wild Rice Casserole”

1 taza de arroz salvaje sin coser (wild rice)
2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
1 cucharada sopera de margarina
1 taza de champiñones frescos picados
¾ de taza de apio picado
¾ de taza de zanahorias julienadas

1/3 de taza de cebolla verde en rebanadas
¼ de taza de pimiento morrón picado
½ cucharilla de tomillo seco
¼ de cucharilla de sal
¼ de cucharilla de pimienta negra

Enjuague el arroz salvaje bajo el chorro del agua por un minuto; drene y ponga al lado. En un sartén mediano combine el caldo de pollo y el arroz. Espere a que hierva y disminuya el calor y cosa a fuego lento con la tapa puesta por 30 minutos. En un sartén grande derrita la margarina y agregue los champiñones, la zanahoria y el apio. Cocínelos por 5 minutos y agregue la cebolla verde, el pimiento morrón, el tomillo, la sal y la pimienta. Agregue el arroz a esta mezcla y cámbiela a un traste para hornear. Cubra y horneé a 325° por 45 minutos o hasta que el arroz esté listo. Rinde 8 raciones.

Una ración:

Calorías: 117

Carbohidratos: 20 gramos

Proteínas: 5 gramos

Grasa: 2 gramos

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 1 carbohidrato, ½ grasa, 1 verdura

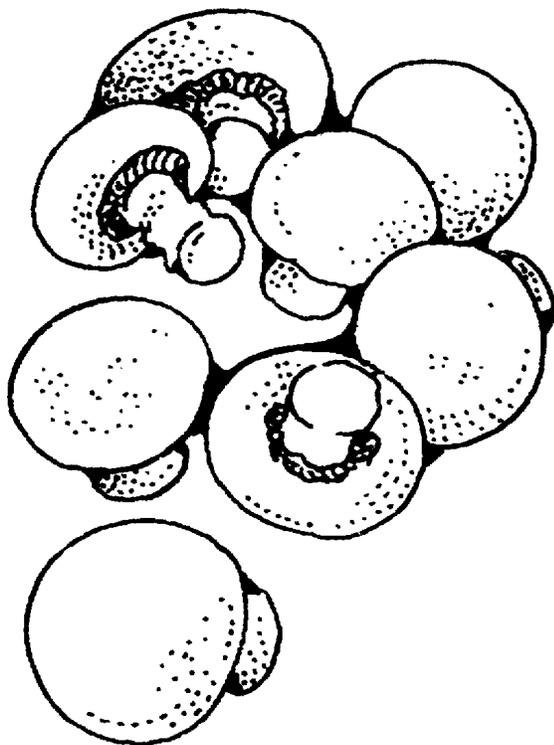
Colesterol: 0 Mg

Fibra: 2 gramos

Sodio: 120 Mg

Potasio: 265 Mg

Calcio: 20 Mg



AVES, PESCADO Y PLATILLOS PRINCIPALES

Pollo al Cilantro

- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharada sopera de margarina
- 4 pechugas pequeñas sin piel, deshuesadas y cortadas en pedazos (4 onzas cada una)
- 1/8 de cucharilla de sal
- ¼ de cucharilla de pimienta negra, si lo desea
- 2 cucharadas soperas de cilantro picado

En un sartén grande cocine la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos. Agregue le pollo, la sal y la pimienta. Cocine y revuelva a fuego medio-alto entre 5 y 10 minutos. Añada el cilantro. Adorne con rodajas de limón si lo desea. Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 180

Carbohidratos: 3 gramos

Proteínas: 27 gramos

Grasa: 6 gramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Intercambio: 3 ½ carnes con poca grasa, 1 verdura

Colesterol: 73 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 159 Mg

Potasio: 272 Mg

Calcio: 22 Mg



Enchiladas de Pollo

½ taza de cebolla picada
1 cucharilla de aceite para cocinar
4 onzas de queso crema bajo en grasa
1 cucharada sopera de agua
1 cucharilla de comino
1/8 de cucharilla de pimienta negra
1/8 de cucharilla de sal
4 tazas de pechugas de pollo cocidas, sin piel
y picadas, (4 onzas cada una)

12 tortillas de 8 pulgadas
1 lata de 10 ¾ onzas de crema condensada
de pollo bajo en grasa y en sodio
8 onzas de crema agria baja en grasa
1 taza de leche descremada
1 lata de 4 onzas de chiles verdes picados
½ taza de queso cheddar rallado

En un sartén pequeño salteé la cebolla y el aceite. En un tazón mezcle el queso crema, el agua, el comino, la pimienta negra y la sal. Agregue la cebolla recién salteada y el pollo picado a la mezcla de queso crema. Caliente las tortillas en el horno, envolviéndolas en papel de aluminio a 350° por 10 minutos o hasta que estén suaves. Con una cuchara sirva ¼ de taza de la mezcla de pollo en cada tortilla. Enróllelas y póngalas boca abajo en el molde para hornear que ha sido previamente rociado con spray antiadherible. Para hacer la salsa combine la sopa, la crema, la leche y los chiles verdes; viértala sobre las enchiladas. Cúbralo y horneé a 350° por 40 minutos o hasta que esté bien caliente. Saque del horno y esparza el queso rallado. Horneé al descubierto por 5 minutos o hasta que el queso este derretido. Rinde 12 enchiladas

Una ración:

Calorías: 288

Carbohidratos: 25 gramos

Proteínas: 21 gramos

Grasa: 11 gramos

Grasa Saturada: 2 gramos

Intercambio: 1 ½ carbohidrato,

2 carnes con poca grasa

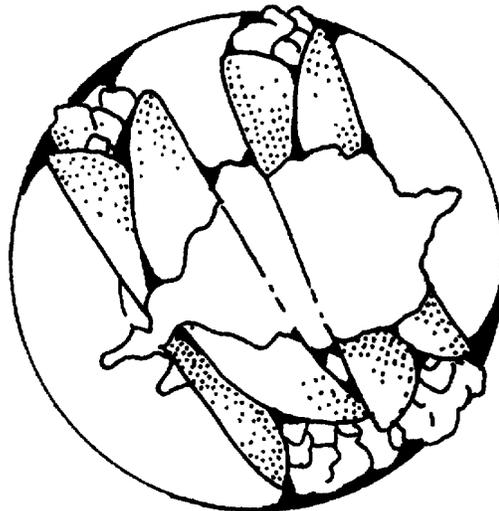
Colesterol: 58 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 414 Mg

Potasio: 305 Mg

Calcio: 153 Mg



Albóndigas con Arroz

1 taza de arroz instantáneo
1 libra de carne molida sin nada de grasa
1 huevo, levemente batido
¼ de taza de cebolla rallada

¼ de cucharilla de sal
1/8 cucharilla de mejorana (marjoram)
pizca de pimienta
2 ½ tazas de jugo de tomate bajo en sodio

Mezcle todos los ingredientes excepto 2 tazas del jugo de tomate. Haga las albóndigas con la mezcla antes hecha y póngalas en un sartén. Dore un poco las albóndigas y drene toda la grasa. Vierta el resto del jugo de tomate sobre las albóndigas y espere a que hiervan. Reduzca a fuego medio y cubra. Cocínelas por 15 minutos. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 241

Carbohidratos: 18 gramos

Proteínas: 19 gramos

Grasa: 10 gramos

Grasa Saturada: 4 gramos

Intercambio: 2 carnes con poca grasa, 1 carbohidrato

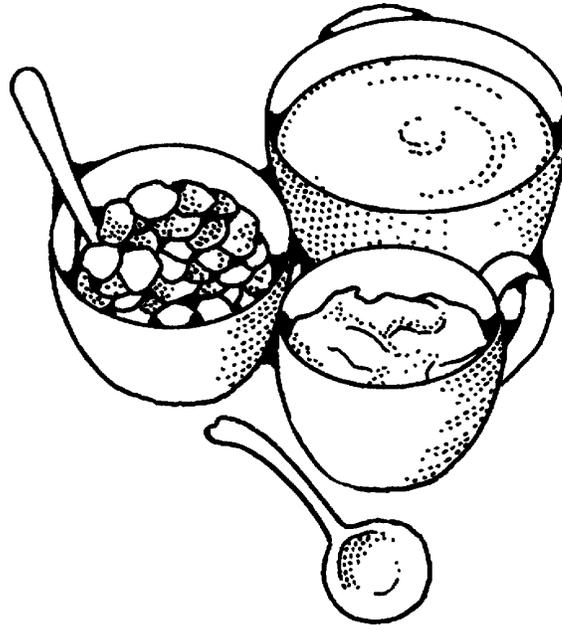
Colesterol: 87 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 152 Mg

Potasio: 456 Mg

Calcio: 22 Mg



Rollos de Col Suecos

1 huevo
¼ de cucharilla de sal
pimienta (al gusto)
1 cucharilla de salsa Worcestershire
¼ de taza de cebolla picada
1/3 de taza de leche descremada

1 libra de carne molida sin nada de grasa
¾ de taza de arroz cocido
6 hojas grandes de col
1 taza de jugo de tomate bajo en sodio
1 cucharada sopera de jugo de limón
1 cucharada sopera de azúcar moreno

Combine el huevo, la sal, la pimienta, la salsa Worcestershire, la cebolla y la leche. Agregue la carne molida y el arroz cocido; bata con un tenedor. Sumerja las hojas de col en agua hirviendo por tres minutos o hasta que estén flexibles y drénelas. Ponga ½ taza de la mezcla realizada en cada hoja, doble los lados y enrolle. Ponga los rollos en un traste para hornear. Licue el jugo de jitomate, el azúcar moreno (azúcar moscabado) y el jugo de limón. Vierta la mezcla sobre los rollos y horneé a 350° por una hora. Rinde 6 raciones.

Un rollo:

Calorías: 214

Carbohidratos: 12 gramos

Proteínas: 19 gramos

Grasa: 10 gramos

Grasa Saturada: 4 gramos

Intercambio: 2 carnes con poca grasa, 1 carbohidrato

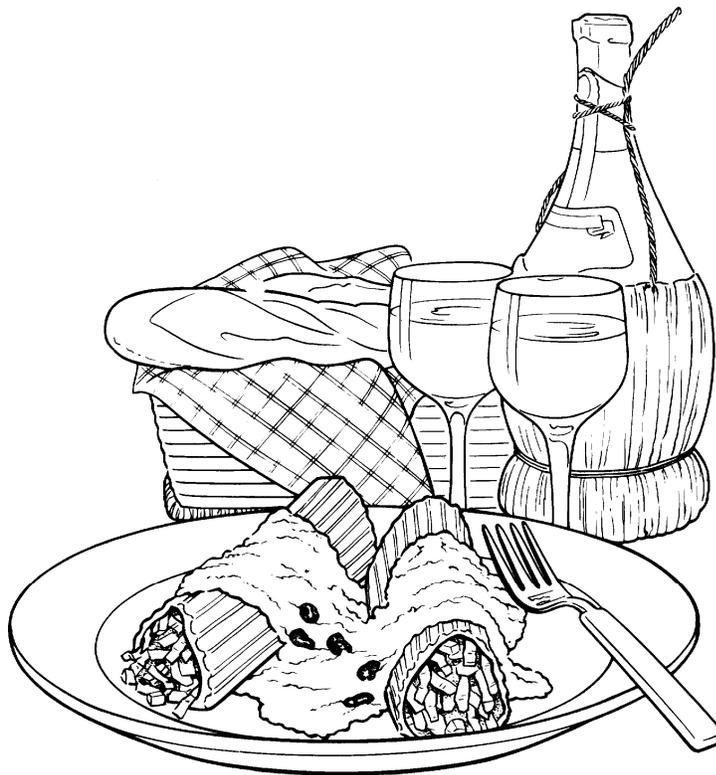
Colesterol: 88 Mg

Fibra: 2 gramos

Sodio: 171 Mg

Potasio: 415 Mg

Calcio: 36 Mg



“Beef Burgundy”

1 libra de carne de res en cubos
¼ de taza de harina
1/8 de cucharilla de pimienta
2 cucharadas soperas de aceite para cocinar
½ taza de cebolla picada
1 diente de ajo
¼ de cucharilla de tomillo
¼ de cucharilla de albahaca
¼ de cucharilla de orégano

1/8 de cucharilla de romero
1 cucharada soperas de perejil
½ taza de vino tinto seco para cocinar
1 taza de agua
2 tazas de tomates frescos picados
2 tazas de zanahoria cruda picada
2 tazas de champiñones crudos rebanados
3 tazas de papas en cubos

Cubra la carne con la harina y la pimienta. Dore la carne en el aceite. Agregue la cebolla, el ajo y cocine hasta que esté tierna. Agregue las especias, el vino y el agua. Cubra y cosa a fuego lento por 30 minutos, moviendo de vez en cuando (agregue mas agua si es necesario). Agregue los jitomates, las zanahorias, los champiñones y las papas, cosa a fuego lento por una hora. Rinde 8 raciones.

Una ración:

Calorías: 197

Carbohidratos: 19 gramos

Proteínas: 15 gramos

Grasa: 6 gramos

Grasa Saturada: 2 gramos

Intercambio: 1 verdura, 1 ½ carnes
con poca grasa, 1 carbohidrato

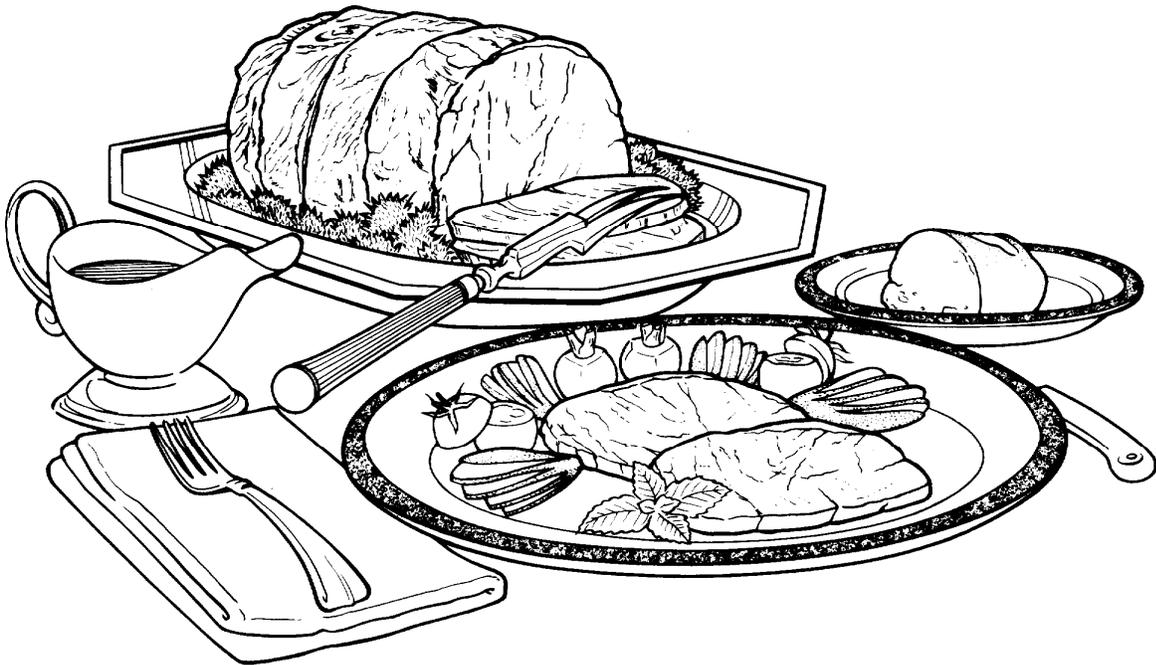
Colesterol: 38 Mg

Fibra: 3 gramos

Sodio: 43 Mg

Potasio: 635 Mg

Calcio: 25 Mg



Jamón en Rebanadas con Fruta

1 libra de jamón bajo en sodio, rebanado, sin nada de grasa (8 rebanadas)
2 plátanos
½ taza de piña molida en jugo
1 taza de jugo de piña sin endulzante
2 cucharilla de maicena
½ cucharilla de canela
1/8 de cucharilla de clavo

Ponga las rebanadas de jamón en un traste para hornear. Pele los plátanos y pártalos a lo largo en cuatro partes iguales. Ponga un pedazo de plátano y una cucharada sopera de la piña molida en cada rebanada de jamón. Para hacer la salsa vierta el jugo de piña en un sartén, agregue la maicena, la canela y el clavo. Cocine a fuego medio hasta que el jugo sea claro pero un poco denso. Vierta la salsa sobre el jamón. Horneé por 20 minutos a 350°. Rinde 8 raciones.

Una ración:

Calorías: 142

Carbohidratos: 15 gramos

Proteínas: 12 gramos

Grasa: 3 gramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Intercambio: 1 carbohidrato, 2 carnes
con muy poca grasa

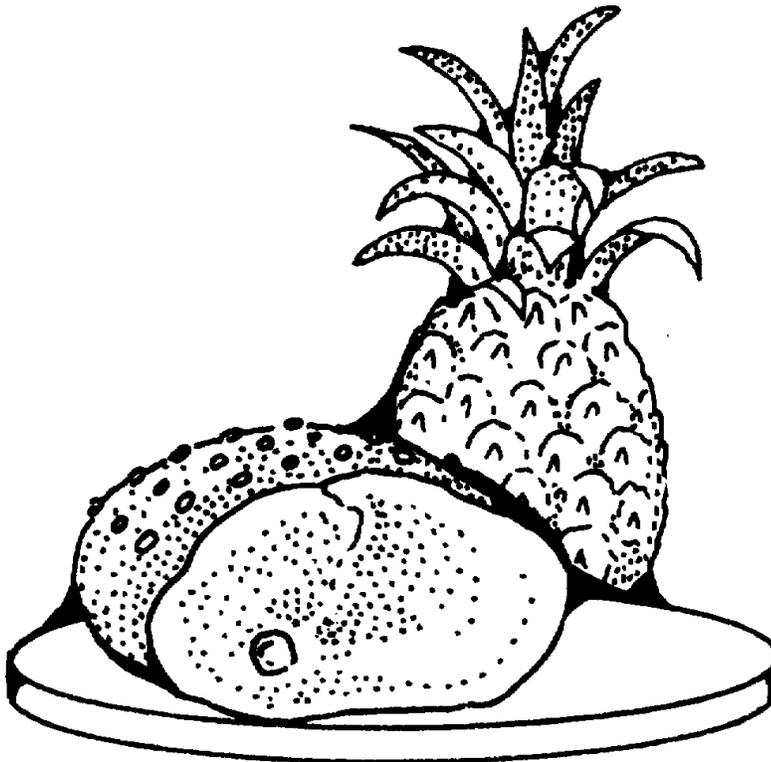
Colesterol: 30 Mg

Fibra: 2 gramos

Sodio: 550 Mg (Alto en Sodio)

Potasio: 339 Mg

Calcio: 14 Mg



Pavo “Stroganoff”

4 tazas de pechugas de pavo cocidas, sin piel	1 cuch. sopera de pasta de jitomate
2 cucharadas soperas de margarina	1 cucharilla de salsa Worcestershire
2 tazas de champiñones frescos rebanados	2 cucharadas soperas de harina
1 cebolla rebanada finamente	¾ de taza de crema agria sin grasa
3 cuch. soperas de vino para cocinar tipo sherry (cooking sherry)	
2 tazas de caldo de pavo o pollo, bajo en sodio y en grasa (caliente)	

Corte el pavo cocido en tiras delgadas y póngalo aparte. Derrita una cucharada sopera de margarina en un sartén grande. Agregue los champiñones rebanados y la cebolla, cocínelos hasta que estén suaves y un poco dorados (Cuando estén listos póngalos en un tazón aparte). No enjuague el sartén y derrita la cucharada restante de margarina, agregue la harina y revuelva hasta que esté un poco dorada, posteriormente agregue el caldo de pavo o pollo caliente y mueva hasta que se forme una salsa suave. Agregue la pasta de jitomate, la salsa Worcestershire y las cerezas, mueva constantemente. Cosa a fuego lento por 10 minutos. Agregue el pavo en tiras, los champiñones y la cebolla y cosa a fuego lento por otros 10 minutos. Agregue la crema agria y mézclela perfectamente. Sirva inmediatamente sobre fideos cosidos. Rinde 8 raciones de 3/4 de taza.

Una ración (sin fideos):

Calorías: 196	Colesterol: 87 Mg
Carbohidratos: 6 gramos	Fibra: 1 gramo
Proteínas: 24 gramos	Sodio: 152 Mg
Grasa: 7 gramos	Potasio: 456 Mg
Grasa Saturada: 3 gramos	Calcio: 22 Mg
Intercambio: 3 carnes con poca grasa, ½ carbohidrato	

Una ración servida sobre una taza de fideos:

Calorías: 409	Colesterol: 121 Mg
Carbohidratos: 46 gramos	Fibra: 3 gramo
Proteínas: 32 gramos	Sodio: 134 Mg
Grasa: 9 gramos	Potasio: 454 Mg
Grasa Saturada: 3 gramos	Calcio: 63 Mg
Intercambio: 3 carbohidratos, 3 carnes con poca grasa	



Linguine con Verduras

1 ¼ de taza de cebolla picada
½ taza de apio picado
½ taza de pimiento verde picado
2 dientes de ajo picado
1 cucharada sopera de aceite de oliva
1 cucharada sopera de albahaca seca
1 lata de 16 onzas de jitomate en lata

1 lata de 15 onzas de salsa de jitomate bajo en sodio
¼ cucharilla de chile rojo seco
½ cucharilla de orégano
1/8 de cucharilla de pimienta negra
8 onzas de Linguine
2 cucharillas de azúcar

En un sartén grande salteé la cebolla, el apio, el pimiento verde y el ajo en el aceite de oliva hasta que estén suaves. Agregue el resto de los ingredientes (excepto el linguine) y cocine a fuego lento la salsa por 30 o 40 minutos. Cocine el linguine de acuerdo a las instrucciones del paquete. Drene y vierta la salsa sobre el linguine. Sirva inmediatamente. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 233

Carbohidratos: 45 gramos

Proteínas: 8 gramos

Grasa: 4 gramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Intercambio: 2 ½ carbohidratos, 1 verdura, ½ grasa.

Colesterol: 0 Mg

Fibra: 4 gramos

Sodio: 161 Mg

Potasio: 608 Mg

Calcio: 68 Mg



Lasaña con Verduras

- 9 pedazos de lasaña cocidos
- 2 tazas de champiñones rebanados
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharada sopera de aceite para cocinar
- 1 lata de 6 onzas de pasta de jitomate baja en sodio
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas congeladas, picadas (descongeladas) y drenadas
- 1 taza de queso bajo en grasa tipo Monterrey Jack, rallado
- 1 lata de 15 onzas de salsa de jitomate bajo en sodio
- 1 cucharilla de orégano seco
- 1 cucharilla de albahaca seca
- 2 tazas de requesón bajo en grasa (queso cottage)

En un sartén cocine los champiñones y la cebolla en aceite hasta que estén tiernos o suaves. Vierta la salsa de jitomate, el orégano y la albahaca. En un tazón mezcle el requesón y la taza de queso tipo Monterrey Jack rallado. Aceite un molde rectangular para hornear y ponga tres piezas de la lasaña previamente cocida y cúbralas con 1/3 de la mezcla de requesón, 1/3 de las espinacas picadas y 1/3 de la salsa de jitomate antes cocinada. Repita la operación hasta completar las tres capas y esparza el resto del queso rallado. Horneé sin cubrir a 375° por 30 minutos o hasta que esté completamente caliente. Déjelo reposar por 10 minutos antes de servir. Rinde 8 raciones.

Una ración:

Calorías: 253

Carbohidratos: 32 gramos

Proteínas: 17 gramos

Grasa: 8 gramos

Grasa Saturada: 3 gramos

Intercambio: 2 carbohidratos, ½ grasa, 1 ½ carne sin grasa

Colesterol: 15 Mg

Fibra: 4 gramos

Sodio: 364 Mg

Potasio: 686 Mg

Calcio: 223 Mg



Pollo Frito al Horno

6 pechugas de pollo,
(4 onzas cada una)
½ taza de harina
1 cucharilla de aceite

½ cucharilla de p prika
½ cucharilla de sal con ajo en polvo
¼ cucharilla de pimienta negra

Precalente el horno a 325°. Aceite un molde de 9 x 12 pulgadas. Combine las pechugas, la harina, la p prika, la sal con ajo y la pimienta en una bolsa de plástico y ag tela. Ponga las pechugas en el molde previamente aceitado y horne  por 25 o 35 minutos o hasta que est  dorado. Rinde 6 raciones.

Una ración:

Calorías: 188

Carbohidratos: 8 gramos

Proteínas: 28 gramos

Grasa: 4 gramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Intercambio: ½ carbohidrato, 4 carnes
con muy poca grasa

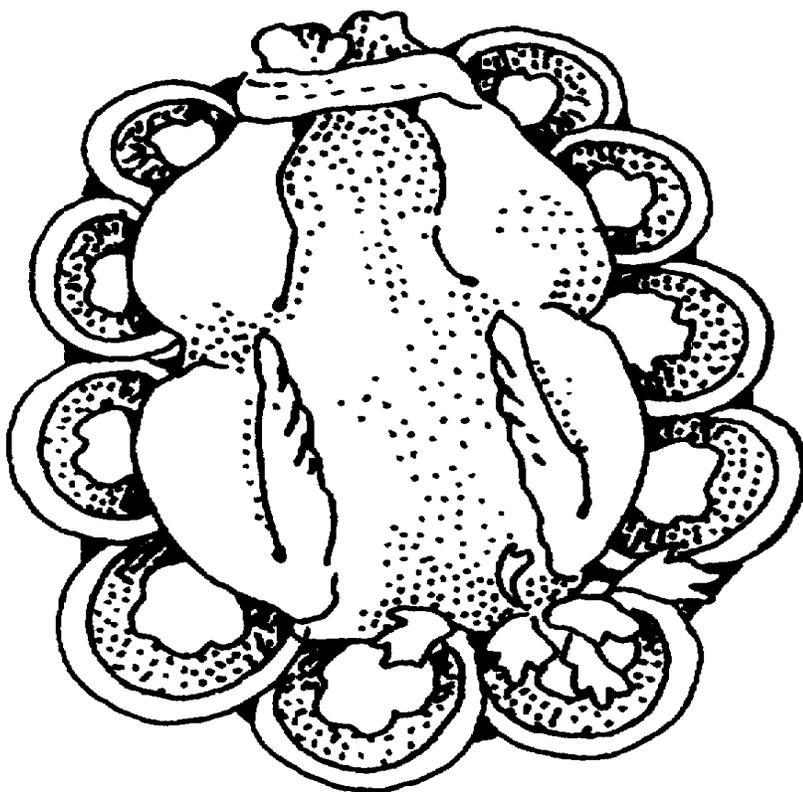
Colesterol: 73 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 153 Mg

Potasio: 238 Mg

Calcio: 15 Mg



Bistec Marinado

1 libra de bistec redondo sin grasa

1 cebolla grande rebanada

½ taza de caldo de res bajo en sodio

2 cucharadas soperas de salsa Worcestershire

1 hoja de laurel

¼ de cucharilla de chile rojo seco

1/8 de cucharilla de pimienta inglesa

Combine todos los ingredientes en una bolsa de plástico grande. Selle y déjela marinar en el refrigerador por lo menos 8 horas, volteándolo de vez en cuando. Saque el bistec de la bolsa (no olvide guardar el contenido de la bolsa). Ponga el bistec en la parrilla previamente rociada con spray antiadherible y áselo por 7 u 8 minutos de cada lado o hasta que esté al término que usted quiera. Ponga el bistec al lado y manténgalo caliente. Rocíe spray antiadherible en un sartén y salteé la cebolla (antes en la bolsa de plástico) a fuego medio-alto hasta que este suave. Agregue el resto de la bolsa (liquido marinador), cubra y espere a que hierva, reduzca el fuego y cóvalo a fuego lento por otros 5 minutos. Quite las hojas de laurel. Ponga el bistec en una bandeja y vierta la cebolla. Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 182

Carbohidratos: 6 gramos

Proteínas: 28 gramos

Grasa: 5 gramos

Grasa Saturada: 2 gramos

Intercambio: 4 carnes con
muy poca grasa, 1 verdura

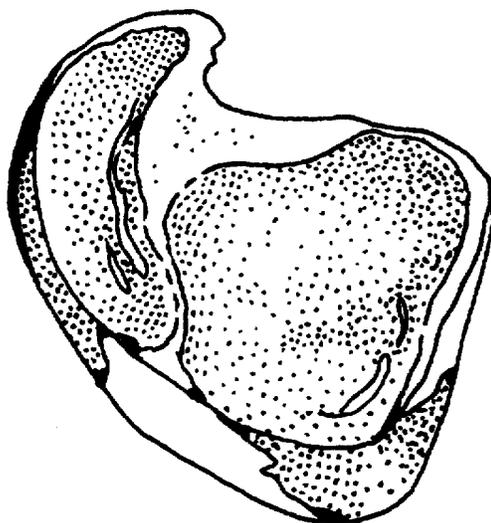
Colesterol: 71 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 150 Mg

Potasio: 545 Mg

Calcio: 25 Mg



Pollo al Limón “A la Parilla”

1/3 de taza de jugo de limón
1/4 de taza de agua
1/2 cucharilla de ajo en polvo
4 pechugas de pollo pequeñas, sin piel
(4 onzas cada una)

1/4 de cucharilla de cebolla en polvo
1 cucharilla de perejil seco
1/4 de cucharilla de sal

Mezcle todos los ingredientes excepto las pechugas de pollo. Vierta la mezcla sobre las pechugas. Deje que el pollo se marine en el refrigerador por lo menos 2 horas o una noche completa. Ase las pechugas a la parilla bajo carbón o gas, a fuego lento. Voltéelas y báñelas con la mezcla marinadora de vez en cuando, hasta que estén listas. Ponga el resto de la salsa para marinar en un sartén y hágala hervir; sírvala al lado como una salsa.

Una ración:

Calorías: 148

Carbohidratos: 2 gramos

Proteínas: 27 gramos

Grasa: 3 gramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Intercambio: 4 carnes con muy poca grasa

Colesterol: 73 Mg

Fibra: mínima

Sodio: 201 Mg

Potasio: 248 Mg

Calcio: 16 Mg

ffffffffffffffffffffffffffffffff

Ensalada de Pollo a la Parilla con Vinagreta de Frambuesa

4 pechugas de pollo pequeñas, sin piel (4 onzas cada una)

1/4 taza de vinagre sabor frambuesa

1/2 cucharada de albahaca seca

1/4 de cucharilla de ajo en polvo

1 cucharada sopera de aceite de oliva

1/4 de cucharilla de azúcar

1/4 de cucharilla de sal

8 tazas de mezcla de lechugas

Ase las pechugas a la parilla, a fuego lento, volteándolas hasta que estén listas. Combine el resto de los ingredientes en un frasco (excepto la mezcla de lechugas), tápelo perfectamente y agite. Vierta la mezcla de vinagreta sobre la ensalada* y revuelva suavemente. Divida la ensalada en cuatro partes. Corte las pechugas en rebanadas y póngalas sobre cada ensalada. Sirva inmediatamente. Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 192

Carbohidratos: 4 gramos

Proteínas: 28 gramos

Grasa: 7 gramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Intercambio: 1 verdura, 1/2 grasa,
4 carnes con muy poca grasa

Colesterol: 73 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 207 Mg

Potasio: 494 Mg

Calcio: 48 Mg

Pollo Agridulce

1 libra de pechugas de pollo, deshuesadas,
sin piel y cortadas en pedazos de 1 pulgada
1 cucharada sopera de aceite para cocinar
1 taza de pimiento verde picado
1 taza de zanahorias rebanadas
½ cup chopped onion
1 diente de ajo picado
1 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
2 cucharadas soperas de vino para cocinar
tipo sherry (cooking sherry)

1 cucharada sopera de maicena
2 cucharadas soperas de azúcar moreno
5 tazas de arroz cocido caliente
½ cucharilla de jengibre
1 lata de 8 onzas de piña en trozos
sin endulzantes, drenada
1 cucharada sopera de salsa de soya
baja en sodio

Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el pollo y fríalo por 5 minutos o hasta que esté dorado. Agregue el pimiento verde, las zanahorias, la cebolla y el ajo. Salteé-fría por 2 minutos. Combine el caldo de pollo, la salsa de soya, la maicena, el azúcar moreno, el sherry y el jengibre, mezcle bien. Agregue la mezcla de caldo de pollo y la piña al sartén; espere a que hierva y cocínelo por un minuto o hasta que la mezcla esté un poco espesa y burbujeante, moviendo constantemente. Sirva sobre arroz. Rinde 8 raciones.

Una ración:

Calorías: 307

Carbohidratos: 48 gramos

Proteínas: 18 gramos

Grasa: 4 gramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Intercambio: 3 almidones, 1 carnes con poca grasa

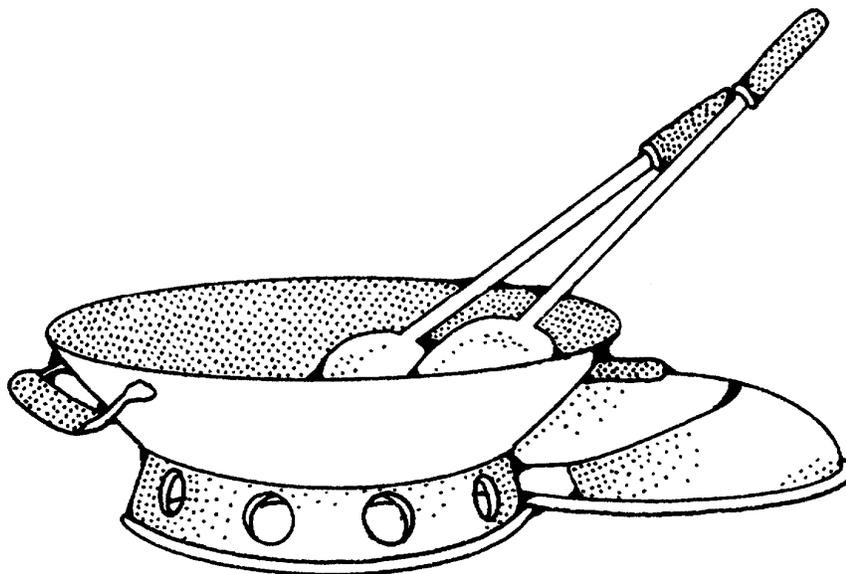
Colesterol: 36 Mg

Fibra: 2 gramos

Sodio: 185 Mg

Potasio: 314 Mg

Calcio: 37 Mg



Red Snapper Picante “Spicy Red Snapper”

1 libra de pescado “red snapper” fresco
o congelado
2 cucharadas soperas de jugo de lima
½ cucharilla de paprika

¼ cucharillas de sal
¼ cucharilla de jengibre molido
¼ cucharilla de pimienta negra

Enjuague el pescado y séquelo dándole palmaditas con toallas de papel. Corte el pescado en 4 raciones. Unte la superficie con jugo de lima. Combine la p  prika, la sal, el jengibre y la pimienta negra en un tazón y fr  telo al pescado. Ponga el pescado en un traste y horne   al descubierto a 450   por 10 o 15 minutos o hasta que el pescado tenga hojuelas fáciles de levantar con un tenedor. Rinde 4 porciones.

Una ración:

Calorías: 112

Carbohidratos: 1 gramos

Proteínas: 22 gramos

Grasa: 2 gramos

Grasa saturada: 1 gramos

Intercambio: 3 raciones de carne
con muy poca grasa

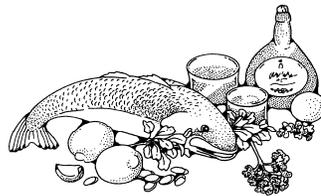
Colesterol: 40 Mg

Fibra: mínima

Sodio: 183 Mg

Potasio: 460 Mg

Calcio: 36 Mg



Camarones Horneados al Limón

1 libra de camarones pelados y desvenados
1/3 taza de pan molido
1 cucharilla de perejil seco
2 cucharadas soperas de jugo de limón fresco

1/8 de cucharilla de sal
2 dientes de ajo picado
1 cucharilla de aceite de oliva
½ cucharilla de ralladura de limón

Ponga spray antiadherible a 4 trastes para hornear. Divida los camarones entre los 4 trastes y póngalos aparte. Combine el pan molido, el perejil, la ralladura de limón, la sal, la pimienta y el ajo en un tazón. Sumerja los camarones en el jugo de limón y el aceite de oliva y empan  celos en la mezcla antes realizada. Horne   a 400   por 15 minutos o hasta que los camarones est  n listos y el pan molido este ligeramente dorado. Rinde 4 raciones.

One serving:

Calorías: 109

Carbohidratos: 7 gramos

Proteínas: 14 gramo

Grasa: 2 gramo

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: ½ carbohidrato, ½ grasa, 1½ carne de muy buen corte

Colesterol: 121 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 278 Mg

Potasio: 151 Mg

Calcio: 48 Mg

“Sloppy Joes”*

1 libra de carne molida de buena calidad
¼ de taza de jugo de tomate
¼ de taza de cebolla picada
1 cucharada sopera de mostaza preparada

¼ de cucharilla de mostaza seca
2 cucharadas soperas de catsup
½ cucharilla de sal

Dore la carne molida y la cebolla. Escorra la grasa. Adicione el resto de los ingredientes. Cosa a fuego lento por 20 o 30 minutos. Sirva en un bollo. Rinde 6 raciones.

*Es un sándwich famoso en los Estados Unidos.

Una Ración en un bollo:

Calorías: 250

Carbohidratos: 24 gramos

Proteínas: 16 gramos

Grasa: 9 gramos

Grasa saturada: 3 gramos

Intercambio: 1½ carbohidratos, 2 carne con poca grasa

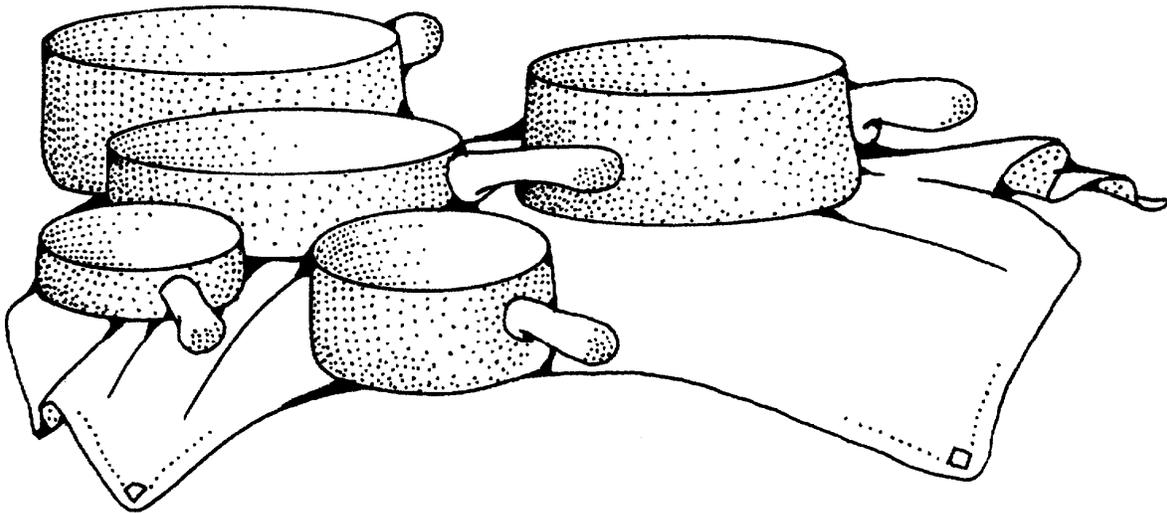
Colesterol: 42 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 451 Mg (Alto en Sodio)

Potasio: 263 Mg

Calcio: 71 Mg



POSTRES

Tarta de Manzana (Manzana Crunch)

6 tazas de manzanas cocidas en rebanadas
¼ de taza de azúcar Moreno (azúcar moscabado)
½ cucharilla de canela en polvo
½ taza de azúcar

1 ½ tazas de harina
1 cucharilla de polvo para hornear
1 huevo batido
½ taza de margarina derretida

Ponga las manzanas en un molde de 13 x 9 pulgadas. Combine azúcar moreno y canela; esparza la mezcla sobre las manzanas. Mezcle azúcar, harina y polvo para hornear y adicione un huevo con un tenedor, esparza sobre las manzanas. Bañe las manzanas con margarina derretida. Hornee a 325° por 45 minutos aproximadamente o hasta que la superficie esté dorada. Rinde 18 raciones.

Una ración:

Calorías: 148

Carbohidratos: 24 gramos

Proteínas: 2 gramos

Grasa: 6 gramos

Grasa saturada: 1 gramo

Intercambio: ½ carbohidrato, 1 grasa, 1 fruta

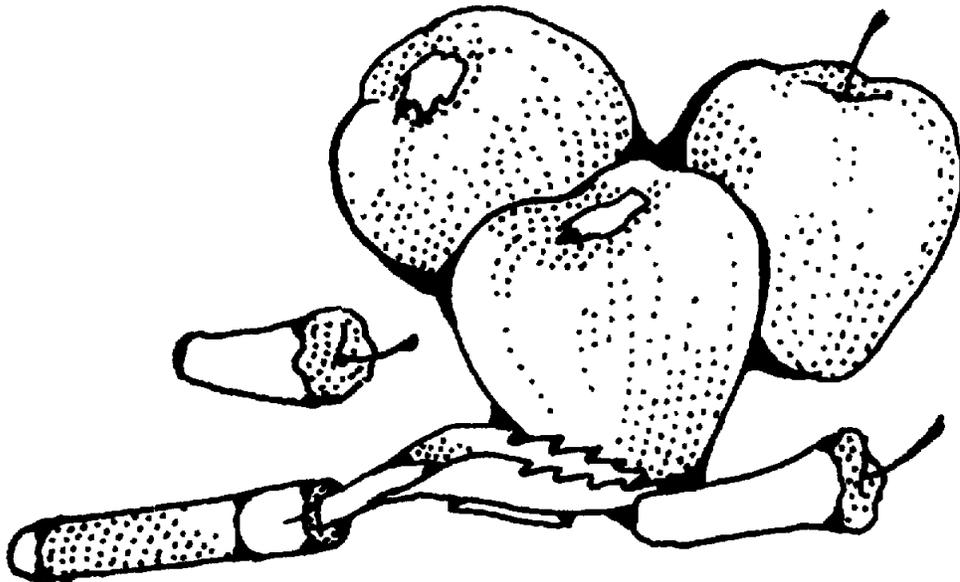
Colesterol: 10 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 74 Mg

Potasio: 65 Mg

Calcio: 24 Mg



Tarta de Durazno (Peach Crunch)

4 tazas de duraznos frescos o
enlatados en jugo (drenados)
¼ de taza de azúcar
2 cucharadas soperas de harina
½ cucharilla de canela
1 cucharilla de vainilla

1 taza de avena
½ taza de harina
1 cucharilla de canela
4 cucharadas soperas de margarina baja
en grasa

En un tazón ponga los duraznos, el azúcar, las 2 cucharadas soperas de harina, ½ cucharilla de canela y la vainilla. Mezcle y póngalo a parte. En otro tazón combine la avena, ½ taza de harina y una cucharilla de canela. Agregue la margarina hasta que la mezcla tenga una textura grumosa. Ponga la mezcla de duraznos en el fondo de un traste de 8 x 8 pulgadas. Espolvoree la mezcla de la avena sobre los duraznos y hornee a 350° por 30 o 40 minutos, o hasta que la superficie esté dorada. Rinde 8 porciones.

Una ración:

Calorías: 166

Carbohidratos: 30 gramos

Proteínas: 3 gramos

Grasa: 4 gramos

Grasa saturada: 1 gramo

Intercambio: 2 carbohidratos, ½ grasa

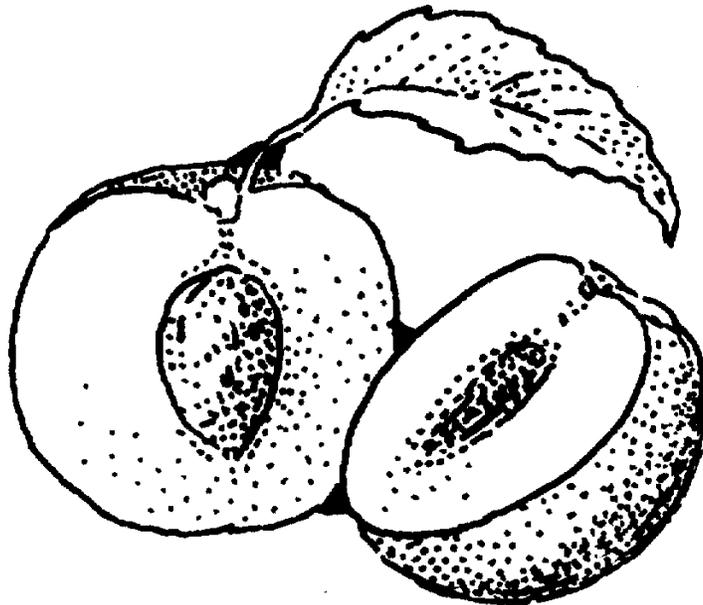
Colesterol: 0 Mg

Fibra: 3 gramos

Sodio: 56 Mg

Potasio: 217 Mg

Calcio: 17 Mg



Tarta de Queso con Limón y Cerezas (Lemon Cherry Cheesecake)

1 galleta molida (whole graham cracker)	8 onzas de queso crema libre de grasa
1 paquete de gelatina de limón sin azúcar	2 tazas de crema batida baja en grasa*
2/3 de taza de agua hirviendo	1 taza de relleno de cereza para tarta bajo en azúcar**
1 taza de requesón bajo en grasa	

Ponga spray antiadherible en un molde de fondo desmontable o en un molde para pay. Espolvoreé la galleta molida en el fondo del molde. Disuelva la gelatina en agua hirviendo y viértala en la licuadora. Añada el requesón y el queso crema sin grasa. Cubra y licue a baja velocidad, raspando los lados hasta que tenga una consistencia suave. Vierta en un tazón grande y añada la crema batida suavemente. Vierta en el molde. Deje enfriar hasta que cuaje (aproximadamente 4 horas). Cuando este listo para servir, cubra el pay con el relleno de cereza. Rinde 8 raciones.

*Búsquela en los supermercados en la sección de refrigeradores (ej. Cool Whip)

**Es un producto enlatado, búsquelo en la sección de pastelería.

Una ración:

Calorías: 94	Colesterol: 26 Mg
Carbohidratos: 12 gramos	Fibra: mínimo
Proteínas: 8 gramos	Sodio: 300 Mg
Grasa: 2 gramos	Potasio: 92 Mg
Grasa Saturada: 1 gramo	Calcio: 43 Mg
Intercambio: 1 carbohidrato, ½ carne de buen corte	

Fresas con Crema

2 tazas de leche descremada	½ cucharilla de extracto de almendras
¼ taza de azúcar	3 tazas de fresas
2 cucharadas soperas de maicena	

Combine la leche, el azúcar y la maicena en un sartén. Cocine a fuego medio, moviendo constantemente hasta que la mezcla hierva. Agregue el extracto de almendras y mueva ocasionalmente. Cúbralo y deje que enfríe. Ponga ½ taza de fresas en cada uno de los seis platos individuales y cubra con la mezcla antes preparada. Rinde 6 raciones.

Una Ración:

Calorías: 86	Colesterol: 2 Mg
Carbohidratos: 18 gramos	Fibra: 1 gramo
Proteínas: 3 gramos	Sodio: 43 Mg
Grasa: 1 gramo	Potasio: 274 Mg
Grasa Saturada: mínima	Calcio: 112 Mg
Intercambio: 1 carbohidrato	

Mousse de Piña y Pistaches

1 paquete pequeño para preparar pudín sabor pistache libre de azúcar
1 yogurt natural de 8-onzas bajo en grasa
1 yogurt de vainilla de 8-onzas bajo en grasa, sin azúcar
1 lata de 8-onzas de puré de piña sin azúcar, drenada.
1 tazas de crema batida baja en grasa*

Combine el paquete de pudín con el yogurt natural, el yogurt de vainilla y la piña, mezcle bien. Adicione la crema batida gentilmente, con un movimiento de afuera hacia adentro. Sirva en 6 recipientes individuales. Deje enfriar. Rinde 6 raciones.

*Búsquela en los supermercados en la sección de refrigeradores (ej. Cool Whip)

Una Ración:

Calorías: 92

Carbohidratos: 16 gramos

Proteínas: 3 gramos

Grasa: 3 gramos

Grasa Saturada: 2 gramos

Intercambio: 1 carbohidrato, ½ grasa

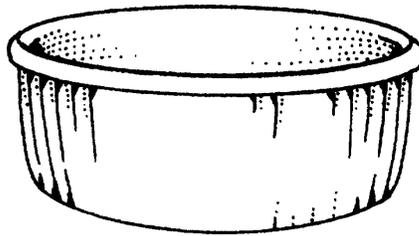
Colesterol: 6 Mg

Fibra: trace

Sodio: 181 Mg

Potasio: 257 Mg

Calcio: 104 Mg



Natilla Horneada (Baked Custard)

2 tazas de leche descremada
2 cucharadas soperas

2 cucharillas de extracto de vainilla
¾ de taza de sustituto de huevo sin grasa

Mezcle la leche, el azúcar, la vainilla y el sustituto de huevo. Sirva en trastes para hornear y póngalos en un traste hondo. Llene el traste con agua caliente hasta el nivel de las natillas. Hornee en horno precalentado a 325° por 45-60 minutos. Las natillas están listas cuando el centro está firme. Sírvalas frías o calientes. Rinde 4 raciones.

Una ración:

Calorías: 130

Carbohidratos: 21 gramos

Proteínas: 8 gramos

Grasa: 2 gramos

Grasa Saturada: trace

Intercambio: 1½ carbohidratos

Colesterol: 19 Mg

Fibra: 0 Mg

Sodio: 106 Mg

Potasio: 242 Mg

Calcio: 155 Mg

Tarta de Cereza con Avena (Cherry Crisp)

1 lata de relleno de cereza para tarta bajo en azúcar *

¼ taza de azúcar moreno (azúcar moscabado)

1/3 taza de harina

3 cucharadas soperas de margarina

1 taza de avena

Unte el relleno de cereza en un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas. Mezcle la harina, la avena y el azúcar moreno. Monte la margarina con la mezcla de avena. Esparza la mezcla de avena sobre las cerezas. Horneé a 375° por 30 minutos. Rinde 8 raciones.

*Es un producto enlatado, búsquelo en la sección de pastelería.

Una ración:

Calorías: 147

Carbohidratos: 25 gramos

Proteínas: 2 gramos

Grasa: 5 gramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Intercambio: 1½ carbohidratos, 1 grasa

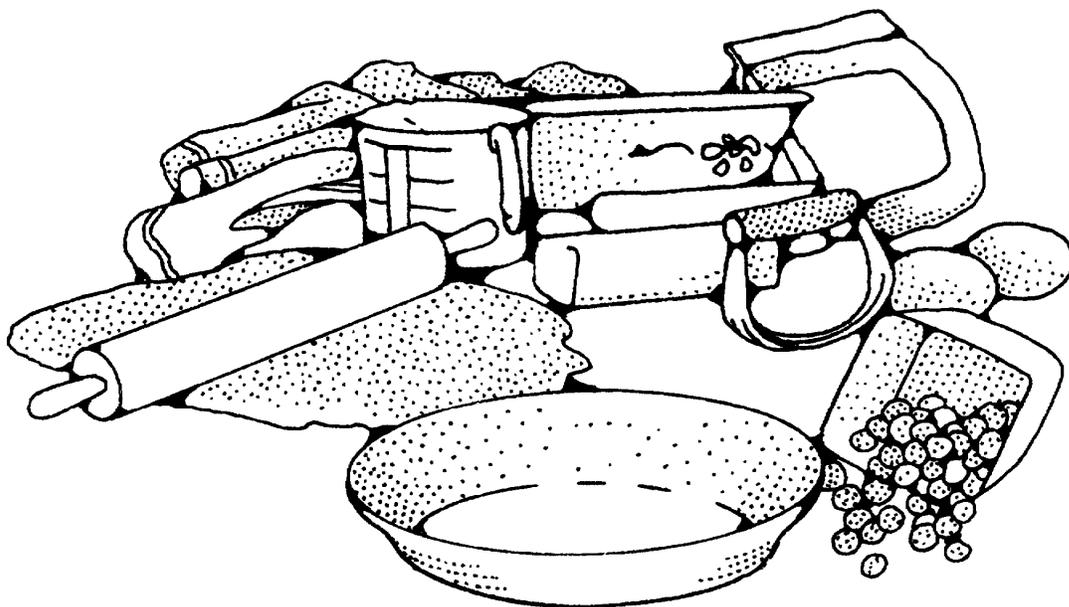
Colesterol: 0 Mg

Fibra: 2 gramos

Sodio: 40 Mg

Potasio: 97 Mg

Calcio: 15 Mg



Galletas Integrales de Azúcar y Canela

1 taza de azúcar
1 cucharilla de polvo para hornear
½ cucharilla de sal
½ cucharilla de soda
½ cucharilla de nuez moscada
½ taza de margarina blanda
3 cucharadas soperas de leche

1 cucharada soperas de ralladura
de naranja o limón
1 cucharada soperas de extracto de vainilla
1 huevo
2 tazas de harina integral
2 cucharadas soperas de azúcar
½ cucharilla de canela en polvo

En un tazón grande, combine el azúcar, el polvo para hornear, la sal, la soda, la nuez moscada, la margarina, la leche, la ralladura de limón o naranja, la vainilla y el huevo. Bata completamente y agregue la harina. Cubra y déjela reposar entre 30 y 60 minutos. Esparza harina en una superficie plana y con el rodillo haga una superficie con la masa de 1/8 pulgada de gruesa. Corte figurillas con moldes para galletas y póngalas en una charola sin engrasar. Separadas por 2 pulgadas. Combine 2 cucharadas soperas de azúcar con ½ cucharilla de canela; esparza la mezcla sobre las galletas. Horneé a 375° por 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Déjelas enfriar por un minuto y remuévalas de la charola para que terminen de enfriarse. Rinde 36 galletas.

Una galleta:

Calorías: 72

Carbohidratos: 11 gramos

Proteínas: 1 gramos

Grasa: 3 gramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Intercambio: 1 carbohidrato, ½ grasa

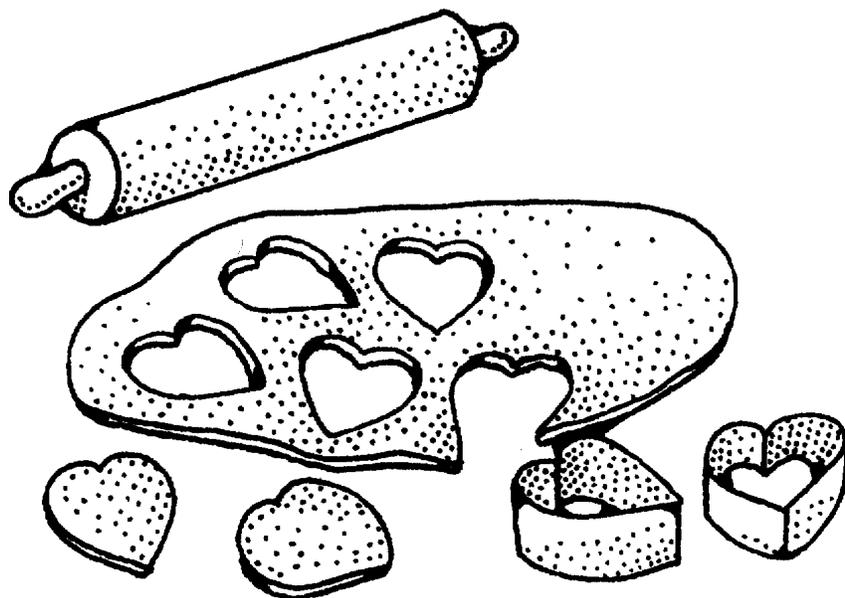
Colesterol: 5 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 85 Mg

Potasio: 33 Mg

Calcio: 14 Mg



Pastel de Angel (Angel Food Cake)

1 taza de harina cernida para pastel
1 cucharilla de crema tártara
¼ de taza de sustituto de azúcar

1 taza de claras de huevo (8-10 huevos)
½ cucharilla de extracto de vainilla

Cierna el sustituto de azúcar y la harina juntas cuatro veces. Bata las claras de huevo y la crema tártara hasta que espumé. Agregue el resto del azúcar poco a poco, bata completamente. Añada la vainilla y bata hasta que esté rígido. Adicione la harina a las claras de huevo y la mezcla de azúcar poco a poco, con un movimiento de afuera hacia adentro. Vierta en un molde redondo (tube pan) sin engrasar. Mueva una espátula para eliminar las burbujas. Horneé a 275° por 30 minutos, luego aumente la temperatura a 300° y horneé hasta que esté listo. Volteé el molde por una hora antes de removerlo. Rinde 12 raciones.

Una ración:

Calorías: 44

Carbohidratos: 7 gramos

Proteínas: 3 gramos

Grasa: mínima

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: ½ carbohidrato

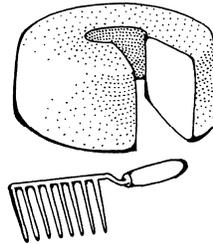
Colesterol: 0 Mg

Fibra: mínima

Sodio: 44 Mg

Potasio: 91 Mg

Calcio: 7 Mg



Pastel de Piña

2 tazas de harina
1 ¼ tazas de azúcar
2 huevos
1 cucharilla de polvo para hornear

1 cucharilla de vainilla
¼ cucharilla de sal
1 lata de 16-onzas de piña molida en jugo

Mezcle todos los ingredientes y viértalos en un molde previamente engrasado y enharinado de 9 x 13 pulgadas. Horneé a 325° por 35-40 minutos. Rinde 24 raciones.

Una ración:

Calorías: 97

Carbohidratos: 22 gramos

Proteínas: 2 gramos

Grasa: 1 gramo

Grasa Saturada: mínima

Intercambio: 1½ carbohidratos

Colesterol: 16 Mg

Fibra: 1 gramo

Sodio: 80 Mg

Potasio: 41 Mg

Calcio: mínimo

Pay de Calabaza con Piña (Pineapple Pumpkin Pie)

Relleno:

2 sobres de gelatina sin sabor	1 taza de leche descremada
3 cucharadas soperas de agua fría	1 ½ cucharillas de canela
¼ de taza de agua hirviendo	¼ cucharilla de jengibre
1 lata de 16-onzas de calabaza	1/8 cucharilla de clavo
1 lata de 8-onzas de piña molida en jugo	2 cucharillas de vainilla
2 cucharadas soperas de azúcar	

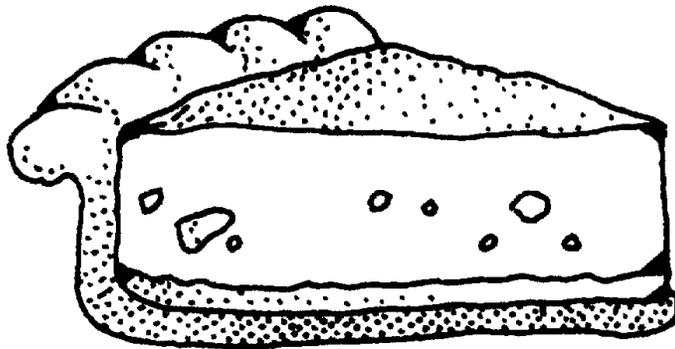
Masa:

1 taza de migajas de galletas graham
2 cucharadas soperas de margarina derretida
2 cucharadas soperas de azúcar

Mezcle los ingredientes para la masa en un molde de para pay de 9 pulgadas y distribuya en el fondo. Suavice la gelatina en agua fría por 5 minutos. Adicione el agua hirviendo y mueva hasta que la gelatina esté completamente disuelta. Ponga la mezcla de gelatina y los ingredientes del relleno en la licuadora y licue hasta que esté suave y espumosa. Permita que la mezcla repose hasta que espese antes de agregarla a la masa. Deje enfriar por lo menos 3 horas antes de servirlo. Rinde 8 raciones.

Una ración:

Calorías: 172	Colesterol: mínimo
Carbohidratos: 30 gramos	Fibra: 3 gramos
Proteínas: 5 gramos	Sodio: 138 Mg
Grasa: 5 gramos	Potasio: 268 Mg
Grasa Saturada: 1 gramo	Calcio: 71 Mg
Intercambio: 2 carbohidratos, 1 grasa	



MISCELLANEOS

Salsa Fresca

4 jitomates grandes picados	2 cucharillas de jugo de limón
1 lata de 4-onzas de chiles verdes	1 cucharilla de cilantro
1 cebolla mediana picada	½ cucharilla de pimienta
1 chile jalapeño picado	¼ cucharilla de sal
½ cucharilla de comino	

Mezcle todos los ingredientes y déjelos descansar. Rinde aproximadamente 4 tazas.

¼ de taza:

Calorías: 15	Colesterol: 0 Mg
Carbohidratos: 4 gramos	Fibra: 1 gramo
Proteínas: 1 gramo	Sodio: 121 Mg
Grasa: mínima	Potasio: 128 Mg
Grasa Saturada: mínima	Calcio: 5 Mg
Intercambio: Una ración gratis (free)	

ffffffffffffffffffffffffffffffff

Salsa de Frijoles Negros

1 taza de 15-onzas de frijoles negros, enjuagados y drenados	1 taza de 4-onzas de chiles verdes drenados
1 taza de jitomates picados	1 cucharilla de jugo de limón
½ taza de granos de elote bajo en sodio, drenados	1/8 cucharilla de pimienta negra
½ taza de cebolla picada	
1 diente de ajo picado	

Combine todos los ingredientes y deje reposar por los menos 1 hora en el refrigerador. Rinde 3 tazas.

¼ de taza:

Calorías: 89	Colesterol: 0 Mg
Carbohidratos: 17 gramos	Fibra: 5 gramos
Proteínas: 5 gramos	Sodio: 276 Mg
Grasa: 1 gramo	Potasio: 292 Mg
Grasa Saturada: mínima	Calcio: 18 Mg
Intercambio: 1 carbohidrato	

Salsa de Ajo para Marinar

2 cucharadas soperas de aceite para cocinar
3 cucharadas soperas de vinagre de vino
1/3 de taza de jugo de tomate
1/4 cucharilla de sal

1 cucharilla de paprika
1/2 cucharilla de pimienta negra
2 dientes de ajo, picados

Mezcle todos los ingredientes. Sumerja o cubra la carne que desea marinar y ponga en el refrigerador por lo menos por una hora. Ase a la parrilla, rostice, cosa o hornee la carne a su gusto. Sirve 3/4 de taza.

Una cucharada sopera:

Calorías: 23
Carbohidratos: 1 gramo
Proteínas: mínima
Grasa: 3 gramos
Grasa Saturada: mínima
Intercambio: 1/2 grasa

Colesterol: 0 Mg
Fibra: mínima
Sodio: 25 Mg
Potasio: 26 Mg
Calcio: 3 Mg



Aderezo Estilo Ranchero

1 taza de leche descremada en polvo
4 cucharillas de albahaca seca
2 cucharadas soperas de cebolla picada seca
2 cucharillas de mostaza en polvo
1 cucharilla de ajo en polvo
1/2 cucharilla de sal

Combine todos los ingredientes en un tazón. Mezcle perfectamente y guarde en un contenedor hermético. Para utilizar: Combine 1/4 de taza de la mezcla con 1/4 de taza de agua. Licue junto con una taza de yogurt sin sabor. Agite bien antes de servir. Una ración equivale a 2 cucharadas soperas.

Una ración (preparada):

Calorías: 25
Carbohidratos: 4 gramos
Proteínas: 2 gramos
Grasa: mínima
Grasa Saturada: mínima
Intercambio: 1/4 carbohidrato

Colesterol: 1 Mg
Fibra: mínima
Sodio: 60 Mg
Potasio: 117 Mg
Calcio: 87 Mg

Recursos para la Diabetes

Programa para el Control de la Diabetes en
Nebraska
Sistema de Servicios Humanos y de la Salud
de Nebraska
301 Centennial Mall South
P.O. Box 95044
Lincoln, NE 68509-5044

Asociación Diabetes Americana
1660 Duke Street
Alexandria, VA 22314
Diabetes information line: 1-800-806-7801
<http://www.diabetes.org>

Asociación Diabetes Americana
de la Región Great Plains
7101 Newport Ave, #207
Omaha, NE 68512
(402) 572-3747 or
1-800-DIABETES (342-2383)

National Diabetes Information
Clearinghouse
Box NDIC
1 Diabetes Way
Bethesda, MD 20895
(301) 654-3327

Asociación Americana de
Educadores de la Diabetes
444 N. Michigan Avenue
Suite 1240
Chicago, IL 60611
(312) 644-0828
<http://www.aadenet.org>

Fundación para la Diabetes Juvenil
Lincoln Chapter
2810 South 48th Street
Lincoln, NE 68506
(402) 484-8300

Asociación Dietética Americana
216 W. Jackson Blvd., Suite 800
Chicago, IL 60606-6995
(312) 899-0040 Ext. 4813
Consumer Nutrition Hotline:
1-800-366-1655
<http://www.eatright.org/>

Asociación Dietética de Nebraska
<http://www.ianr.unl.edu/nda>

Medicare
<http://www.medicare.gov>

Programa para la Educación
Nacional de la Diabetes
1-800-438-5383
<http://ndep.nih.gov>

Fundacion para la Diabetes Juvenil
120 Wall Street
New York, NY 1005-4001
1-800-JDF-CURE
(212) 785-9500
<http://www.jdf.org>

INDICE

- Aderezo “Buttermilk” para Ensalada, 54
Aderezo Estilo Ranchero, 95
Albóndigas con Arroz, 73
Alternativas de Ingredientes, 12-13
Aperitivos, 29
 Dip de Frijol, 29
 Tortillas Horneadas, 29
Arroz Español, 66
Arroz Festivo, 67
Arroz Ole`, 66
Aves, Pescado y Platos Principales, 71-85
 Albóndigas con Arroz, 73
 “Beef Burgundy”, 75
 Bistec Marinado, 81
 Camarones Horneados al Limón, 84
 Enchiladas de Pollo, 72
 Ensalada de Pollo a la Parilla con, 82
 Lasaña con Verduras, 79
 Linguine con Verduras, 78
 Pavo Stroganoff, 77
 Pollo Agridulce, 83
 Pollo al Cilantro, 71
 Pollo Frito al Horno, 80
 Pollo al Limón “A la Parilla”, 82
 Jamón en Rebanadas con Fruta, 76
 “Red Snapper” Picante, 84
 Rollos de Col Suecos, 74
 “Sloppy Joes”, 85
Bebidas, 31-36
 Chocolate Caliente, 35
 Café con Leche y Canela, 36
 Impostor de Champaña, 34
 Jugo de Tomate Caliente y Picante, 35
 Limonada Fresca, 32
 Licuado de Mora Azul, 33
 Licuado de Piña, 33
 Ponche de Arándanos, 34
 Cidra Caliente, 32
 Té de Arándanos y Frambuesa, 31
 Té especial, 31
 “Beef Burgundy”, 75
 Bistec Marinado, 81
 Bizcochos de Canela y Pasas, 38
 Bizcochos, 37
 Bolillos, 43
 Botanear Saludablemente, 9-10
 “Buttermilk-Oatmeal Pancakes”, 44
 Café con Leche y Canela, 36
 Camarones Horneados al Limón, 84
 Camotes Horneados, 63
 Chícharos al Jerez, 57
 Chili de Pavo, 58
 Chocolate Caliente, 35
 Col Agridulce, 65
 Comer Inteligentemente, 1
 Comer con poca grasa en Restaurantes, 19
 Comer con Variedad, 17-18
 Comer en la Vía Rápida, 22-24
 Consejos para Cocinar Sanamente, 14
 Crema de Jitomate, 57
 Frutas y Verduras – Más Cuenta, 7-8
 Dip de Frijol, 29
 Elote en Escalopas, 62
 Enchiladas de Pollo, 72
 Ensalada “Easy Spring”, 49
 Ensalada Congelada de Fresas, 47
 Ensalada de Albaricoque, 45
 Ensalada de Atún y Zanahoria, 52
 Ensalada de Brócoli y Camarón, 53
 Ensalada de Brócoli y Coliflor, 50
 Ensalada de Brócoli y Frijol, 50
 Ensalada de Camarón y Verduras, 52
 Ensalada de Col, 51
 Ensalada de Manzana, 45
 Ensalada de Papa con Eneldo, 49
 Ensalada de Pollo a la Parilla, 82
 Ensalada de Pollo, 53
 Ensalada de Tabouli, 51
 Ensalada de Zanahoria y Pasas, 46
 Ensalada Romana de Frutas, 48
 Ensalada Waldorf, 46
Ensaladas, 45-54
 Aderezo para Ensalada, 54
 Ensalada de Albaricoque, 45
 Ensalada de Atún y Zanahoria, 52
 Ensalada de Brócoli y Camarón, 53
 Ensalada de Brócoli y Coliflor, 50
 Ensalada de Brócoli y Frijol, 50
 Ensalada de Camarón y Verduras, 52
 Ensalada de Col, 51
 Ensalada Congelada de Fresas, 47
 Ensalada “Easy Spring”, 49
 Ensalada de Manzana, 45
 Ensalada de Papa con Eneldo, 49
 Ensalada de Pollo, 53
 Ensalada Romana de Frutas, 48
 Ensalada de Tabouli, 51
 Ensalada de Zanahoria y Pasas, 46
 Ensalada Waldorf, 46
 “Mold” de Arándanos y Apio, 47
 Vegetales Marinados, 48
Etiquetas en los Alimentos, 4-5
Fresas con Crema, 88
Frijoles Rojos y Arroz, 67
Galletas Integrales de Azúcar y Canela, 91
Guisado de Ejotes, 63
Guiso de Arroz (Wild Rice), 68
Guiso de Ejotes con Arroz, 65
Guiso de Verduras Italiano Mexicana, 61
Ideas para Botanear, 11
Impostor de Champaña, 34
Jamón en Rebanadas con Fruta, 76
Jitomates Parmesanos a la Albahaca, 62

Jugo de Tomate Caliente y Picante, 35
Lasaña con Verduras, 79
Licuado de Mora Azul, 33
Licuado de Piña, 33
Limonada Fresca, 32
Lineamientos para comer en Restaurante, 16
Linguine con Verduras, 78
Medidas en la Cocina, 26-27

Misceláneos, 94-95

Aderezo Estilo Ranchero, 95
Salsa de Ajo para Marinar, 95
Salsa Fresca, 94
Salsa de Frijoles Negros, 94
“Mold” de Arándanos y Apio, 47
Mousse de Piña y Pistaches, 89
Muffins de Avena y Puré de Manzana, 40
Muffins de Manzana bajos en grasa, 40
Muffins, 39
Natilla Horneada, 89
Northlands Wild Rice Casserole”, 69
Pan “English Muffin”, 41
Pan de Arándanos, 42
Pan Francés `a la Orange, 44
Pan para Relleno, 68

Panes, 37-44

Bizcochos, 37
Bizcochos de Canela y Pasas, 38
Bolillos, 43
“Buttermilk-Oatmeal Pancakes”, 44
Muffins, 39
Muffins de Avena y Manzana, 40
Muffins de Manzana bajos en grasa, 40
Pan de Arándanos, 42
Pan “English Muffin”, 41
Pan Francés `a la Orange, 44
“Popovers”, 43

Papas Fritas con Queso, 64

Pastel de Ángel (Angel Food Cake), 92
Pastel de Piña, 92
Pavo “Stroganoff”, 77
Pay de Calabaza con Piña, 93
Elija MiPlato, 2
Pollo Agridulce, 83
Pollo al Cilantro, 71
Pollo al Limón “A la Parilla”, 82
Pollo Frito al Horno, 80
Ponche de Arándanos, 34
“Popovers”, 43

Postres, 86-93

Fresas con Crema, 88
Galletas Integrales Azúcar y Canela, 91
Mousse de Piña y Pistaches, 89
Natilla Horneada, 89
Pastel de Ángel (Angel Food Cake), 92
Pastel de Piña, 92
Tarta de Queso con Limón-Cerezas, 88
Pay de Calabaza con Piña, 93
Tarta de Cereza con Avena, 90
Tarta de Durazno, 87
Tarta de Manzana, 86

¿Qué cuenta como una ración?, 3

“Red Snapper” Picante, 84
Rollos de Col Suecos, 74
Salsa de Ajo para Marinar, 95
Salsa de Frijoles Negros, 94
Salsa de Garbanzo y Jitomate, 61
Salsa Fresca, 94
Sidra Caliente, 32
“Sloppy Joes”, 85
Sopa de Arroz y Jitomate, 56
Sopa de Fideos y Pollo estilo casero, 58
Sopa de Lenteja, 55
Sopa de Papa, 56
Sopa Italiana de Verduras (Minestrone), 55
Sopa Picante de Frijoles y Vegetales, 59

Sopas, 55-59

Chícharos al Jerez, 57
Chili de Pavo, 58
Crema de Jitomate, 57
Sopa de Arroz y Jitomate, 56
Sopa de Fideos y Pollo Casero, 58
Sopa Picante de Frijoles-Vegetales, 59
Sopa Italiana de Verduras, 55
Sopa de Lenteja, 55
Sopa de Papa, 56

Tarta de Cereza con Avena, 90

Tarta de Durazno, 87
Tarta de Manzana, 86
Tarta de Queso con Limón y Cerezas
Té de Arándanos y Frambuesa, 31
Té especial, 31
Términos de Cocina, 15
Términos de Preparación de Comida, 20-21
Tortillas Horneadas, 29
Vegetales Marinados, 48

Vegetales y Guarniciones, 61-69

Arroz Español, 66
Arroz Festivo, 67
Arroz Ole`, 66
Camotes Horneados, 63
Col Agridulce, 65
Elote en Escalopas, 62
Frijoles Rojos y Arroz, 67
Guiso de Arroz (Wild Rice), 68
Guisado de Ejotes, 63
Guiso de Ejotes con Arroz, 65
Guiso de Verduras Italia-Mexicana, 61
Jitomates Parmesanos c/Albahaca, 62
“Northlands Wild Rice Casserole”, 69
Papas Fritas con Queso, 64
Pan para relleno, 68
Salsa de Garbanzo y Jitomate, 61
Verduras y Papas Asadas, 64